

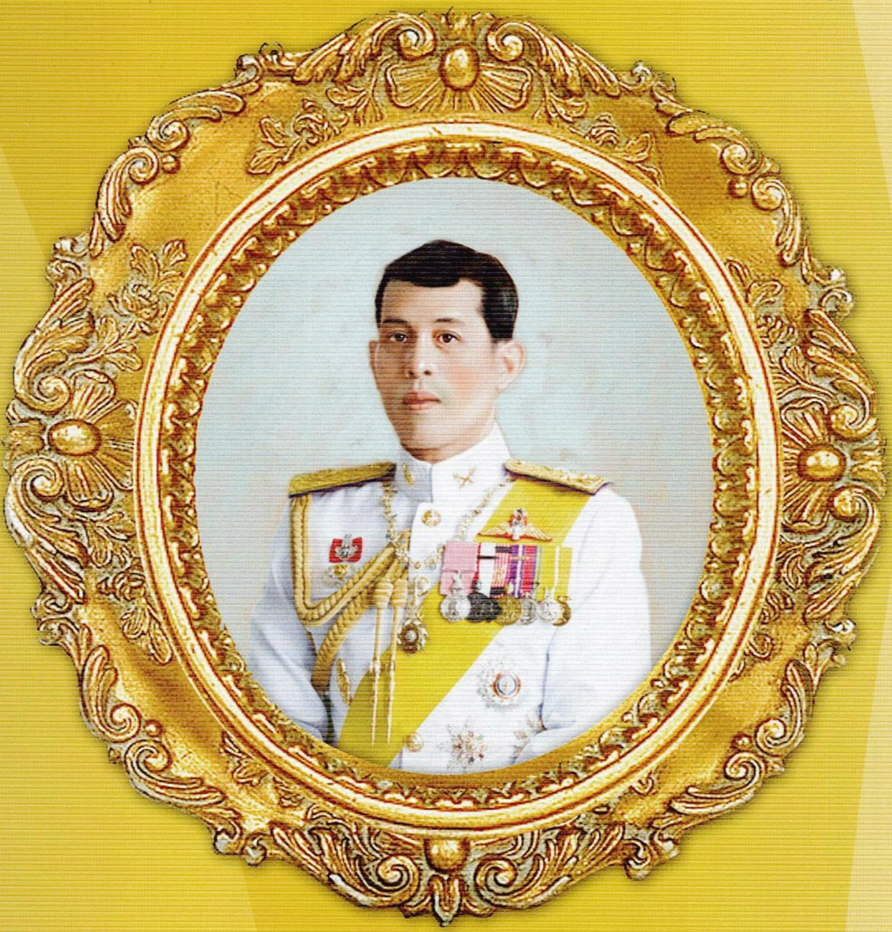
วารสาร

โพธิยาลัย

๕๐

สมองดีวิถีพุทธ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๕๐ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๒



ทสมสยามิกวรราชสฺส อาสีสปตฺถนาภิปูชา

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

ราชานุโคว ติลโก พหุนํ ชนานํ	ทรงเป็นดิลกมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทย
รฏฺจสฺส นาถวชิโร ปิยภูปเตโส	ทรงดำเนินเจริญรอยตามพระยุคลบาทพระราชบิดา
ภูปาลราชปวโร สกรฏฺฐวฑฺโฒ	ทรงเป็นพระนาถเจ้า เป็นที่เคารพรักของอาณาประชาราษฎ์
ทีฆายุโก ภวตุ มงฺคลเสฏฺฐวาเร.	ทรงประกอบพระราชกรณียกิจปกปักรักษาผืนแผ่นดินสยาม
ภตฺติปุพฺพงฺคมจิตฺเตน ลิขิตฺวา ปูชิตายํ	นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองและความสงบร่มเย็น
“ธมฺมตา”ติ นามิเกน สาสนธชธมฺมาจริเยน.	แก่แผ่นเดินของพระองค์”

เนื่องในวโรกาศอันเป็นมงคลสมัยคล้ายวันเฉลิมพระชนม์พรรษาครั้งนี้ ขอพระองค์

จงทรงมีพระพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง สถิตย์เป็นมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทย ตลอดกาลจีรังเทอญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

วารสาร โพธิยาลัย

(นายจำรูญ ธรรมดา สาสนธชะธัมมาจริยะ ประพันธ์)

วารสาร โพธิยาลัย
ฉบับที่ ๕๐ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

เปิดเล่ม

วารสารโพธิยาลัยฉบับที่ ๕๐ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นฉบับ '**สมองดี วิถีพุทธ**'

ที่มาของ theme นี้ มาจากคำบรรยายของพระอาจารย์ ดร.คำหมาย ธัมมสามิ พระภิกษุชาวไทยใหญ่ สหภาพเมียนมา นับเป็นพระภิกษุที่มีความรู้สูงมากอีกท่านหนึ่ง ท่านสามารถพูด อ่าน เขียนภาษาต่างๆ ได้หลายภาษา รวมถึงภาษาบาลี ซึ่งเป็นภาษาแห่งพระพุทธศาสนา เป็นธัมมาจริยะ และจบดุษฎีบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดอีกด้วย ท่านจึงเป็นแหล่งความรู้ทางพระพุทธศาสนาในระดับโลก คำบรรยายของท่านมีความทันสมัย น่าสนใจ และมีความลึกซึ้งเฉียบคม และหากผู้ฟังมีความรู้ทางธรรมอยู่บ้างก็จะเข้าใจได้ง่าย ไม่ซับซ้อนจนฟังไม่รู้เรื่อง

ท่านได้ตั้งชื่อธรรมบรรยายของท่านว่า '**อยากสมองดีให้คิดเพื่อคนอื่น**' เป็นบทบรรยายที่งดงามมาก และมีหลักฐานที่มาจากการค้นคว้าในทางการแพทย์ มาใช้วิเคราะห์ประกอบเรื่อง บทบรรยายนี้มีความยาวประมาณ ๒ ชั่วโมง ด้วยเหตุนี้บทความที่นำมาตีพิมพ์จึงมีความยาวเป็นพิเศษถึง ๑๗ หน้า ได้รับการบรรณาธิการ (edit) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่อุทิศเวลาทำงานอย่างดีด้วยใจศรัทธา บทความจึงออกมาประณีตทุกตัวอักษร

เมื่อได้บทความดังกล่าวมาเป็นหลักแล้ว คณะผู้จัดทำจึงได้เฟ้นหาบทความที่จะนำมาประกอบเพื่อทำให้ Jigsaw ของ 'สมองดี วิถีพุทธ' สมบูรณ์ยิ่งขึ้น นับตั้งแต่บทความเรื่อง '**ทุกคนต้องเป็นพรหม เพื่ออภิบาลสังคมให้ยั่งยืน**' ของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) และบทความวิสัชนาธรรมกับท่านพระอาจารย์มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจของผู้อ่านให้ชัดเจนแจ่มกระจ่างยิ่งขึ้น

การมีสมองดีเป็นยอดปรารถนาของมวลมนุษย์ทั้งหลาย เพราะเมื่อมีสมองที่ดีแล้วก็เท่ากับว่า มีเครื่องมือผลักดันตนเองให้ไปข้างหน้า ให้เหนือกว่าคนที่มีสมองไม่ดี แต่หากไม่ควบคู่ด้วยคุณธรรม อาจก่อให้เกิดความเสียหายได้มากจนแทบจะจินตนาการได้ไม่หมด ตัวอย่างที่เห็นง่ายๆ เพราะความสมองดีของ ศ. ดร. อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักวิทยาศาสตร์ สาขาฟิสิกส์ ที่ได้รับการยกย่องว่า เป็นสุดยอดนักวิทยาศาสตร์ เจ้าของทฤษฎีสัมพันธภาพ (RelativityTheory) และจากทฤษฎีนี้ นำไปสู่การสร้างระเบิดปรมาณู และระเบิดปรมาณูนั้นก็ได้ถูกใช้ไปทำลายล้างชีวิตมนุษย์ไปหลายแสนคน ที่ ฮิโรชิมา และนางาซากิ จนกระทั่งตัวเขาเองก็เสียใจที่ได้คิดสมการนั้นขึ้นมา จนถูกนำไปใช้ในทางทำลายล้างครั้งยิ่งใหญ่ขึ้นในโลก

ในวิถีพุทธของเรา มีหลักธรรมที่ช่วยให้คนสมองดีทั้งหลายมีเส้นทางชีวิตที่งดงาม คือ เข้าถึงประโยชน์ตน และจะต้องไม่ลืมประโยชน์ท่าน เมื่อประสบความสำเร็จจากการมีสมองที่ดีแล้ว ต้องคิดเผื่อคนอื่น ต้องมีพรหมวิหารกำกับจิตใจตลอดเวลา ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ที่จะเป็นการทำลายล้างผู้อื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ตนแต่ฝ่ายเดียว ซึ่งหากเป็นเช่นนั้น การมีสมองที่ดีก็ไร้ค่า ชีวิตย่อมจมดิ่งลงสู่ความตกต่ำ มีอบายภูมิเป็นที่หมาย สวนทางกับพระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

ฉบับหน้าเป็นฉบับที่ ๕๑ คณะผู้จัดทำจะรวบทำวารสารฉบับเดือนสิงหาคมรวมจนถึงเดือนพฤศจิกายน รวม ๔ เดือน ไว้เป็นฉบับเดียวกัน เรามีความจำเป็นที่ต้องทำเช่นนี้ เพราะวารสารของเราออกช้ากว่ากำหนดเวลาจริง นับวันยิ่งห่างไกลออกไปทุกทีจนคิดว่าไม่มีหนทางจะไล่ทันแน่แล้ว จึงต้องทำฉบับรวมขึ้นมาเพื่อผ่อนเบาความล่าช้า หลังจากฉบับรวมนั้น ก็จะเป็นฉบับเดือนธันวาคม ฉบับ "คิดถึงพ่อ" ซึ่งเราจะจัดทำพิเศษน้อมรำลึกถึง 'พ่อแห่งแผ่นดิน' พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร จากนั้นก็จะเป็นฉบับขึ้นปีใหม่ปี ๒๕๖๓ (ค.ศ. ๒๐๒๐)

จึงเรียนมาเพื่อทราบตามนี้ โพธิยาลัยยังคงมุ่งมั่นดำเนินต่อไปด้วยพลังความตั้งใจของคณะผู้จัดทำ ที่นับวันมีแต่จะเพิ่มมากขึ้นตามวันเวลาที่ผ่านไป

คณะผู้จัดทำ

วารสารโพธิยาลัย จัดพิมพ์มาด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา แจกเป็นธรรมทานและบริจาคไปตามห้องสมุดต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาอย่างกว้างขวางแก่ท่านผู้ใฝ่ธรรมต่อไป ขออนุโมทนาทุกท่าน

วัดจากแดง

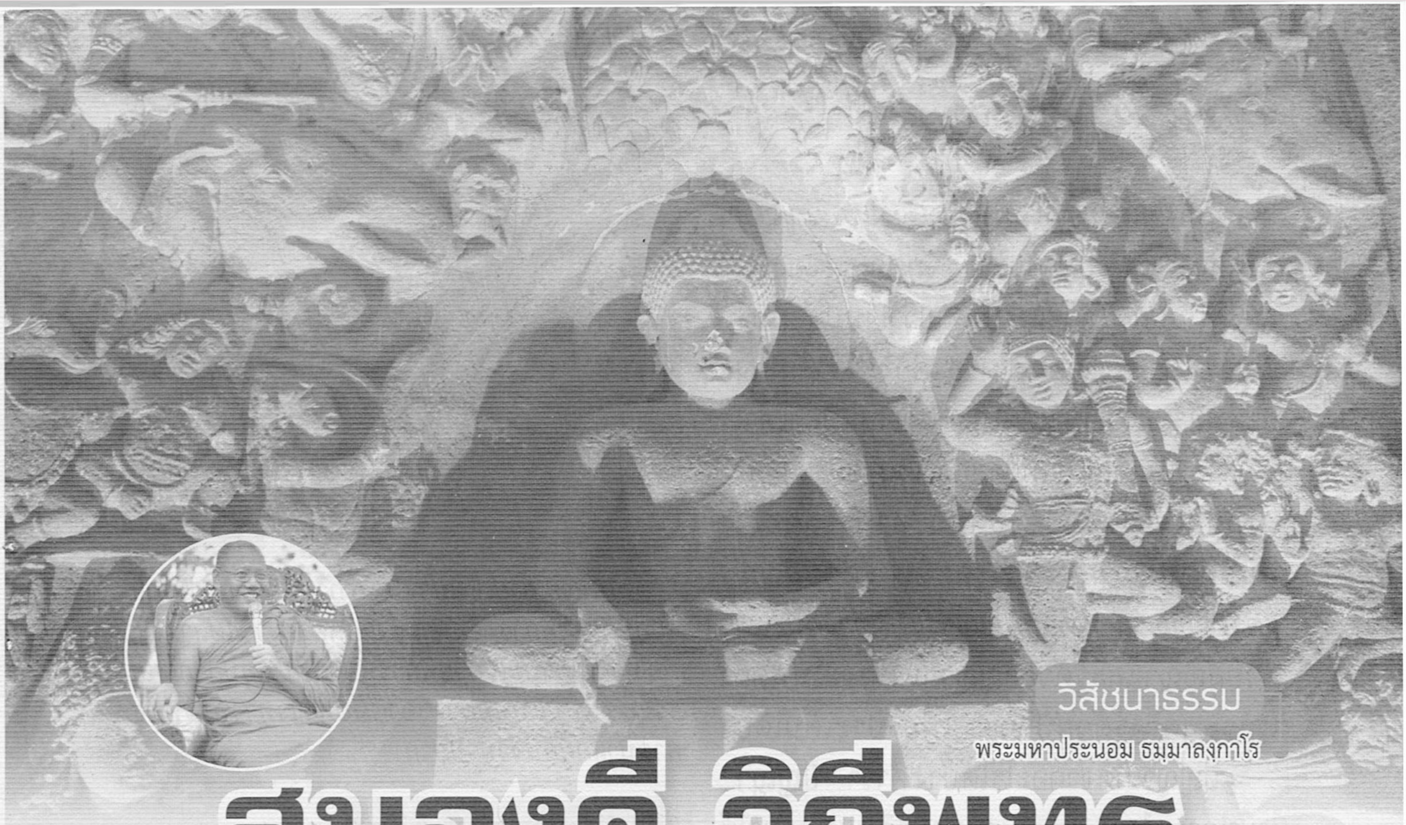
ชมรมกัลยาณธรรม

ประธานผู้ก่อตั้ง
พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก
อัคคมหาบัณฑิต
บรรณาธิการอำนวยการ
พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร
บรรณาธิการบริหาร
พนิตา อังจันทรเพ็ญ
panitaang@gmail.com
รองบรรณาธิการ
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
Acharak7153@gmail.com
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
พันธุ์รพี นพรัมภา
Punrapee@gmail.com
ประสานงาน
พระครูประคุณสรกิจ
(พระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท)
pk.krun21@gmail.com
กองบรรณาธิการ
คณะสงฆ์วัดจากแดง
สำนักงาน : วัดจากแดง
๑๖ หมู่ ๖ ถ.เพชรหึงษ์ ข.เพชรหึงษ์ ๑๐
ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐
โทรศัพท์. ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๒
จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
ภาพปก
ศิลปินแห่งชาติ อ.ปัญญา วิจินธนสาร
ออกแบบปก
ศิลปิน บัญชา หนังสือ
รองปก
ธรรมอาสา
เครดิตภาพ
วัดจากแดงและสถาบันโพธิยาลัย
ธีรปัญโญ, เขมา เขมะ,
ญาณกุสโล, วิเทศทัยย์
และขอขอบคุณเจ้าของภาพ
จากทาง Internet ทุกท่าน
ศิลปกรรม
สหมิตรกรุ๊ปทีม
อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
โดยคุณพัชรพิมล ยังประภากร
ประธานกรรมการ 'สุวิมล'
จัดพิมพ์โดย
สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙

สารบัญ

Pdf File Book





วิสัชนาธรรม

พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร

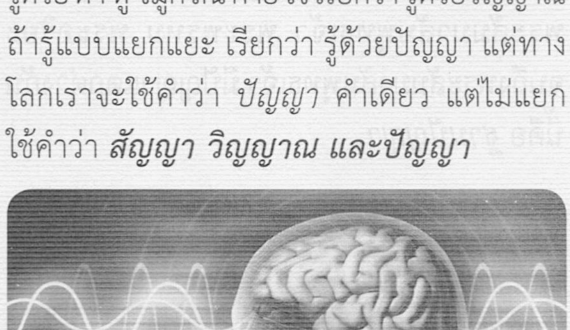
สมองดี วิถีพุทธ

สิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญที่สุดคือเรื่องของปัญญา วันนี้จะวิสัชนากันเรื่อง “สมองดีวิถีพุทธ” คือปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หรือที่เรียกว่า ความฉลาด

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องสมองไว้อย่างไร

คำตอบ : มองในส่วนที่เรียกว่า **มันสมอง** ในภาษาบาลี คำว่า **มัตถลุงคัง** หมายถึงมันสมอง เป็นรูปธรรม ส่วนจิตเป็นนามธรรม นามคือตัวจิต จิตของคนเราเกิดที่ตรงไหนบ้าง เกิดทางตา อาศัยจักขุประสาทเกิด เรียกว่า *จักขุวิญญาณจิต* ทำหน้าที่เห็น, เกิดทางหู อาศัยโสตประสาทเกิด เรียกว่า *โสตวิญญาณจิต* ทำหน้าที่ได้ยิน, เกิดทางจมูก อาศัยฆานประสาทเกิด เรียกว่า *ฆานวิญญาณจิต* ทำหน้าที่รู้กลิ่น, เกิดทางลิ้น อาศัยชิวหาประสาทเกิด เรียกว่า *ชิวหาวิญญาณจิต* ทำหน้าที่รู้รส, เกิดทางกาย อาศัยกายประสาทเกิด เรียกว่า *กาย-วิญญาณจิต* ทำหน้าที่รู้สัมผัส และอาศัยฐานกลาง คือมโนทวารเกิด เรียกว่า *มโนวิญญาณจิต ทำหน้าที่รู้*

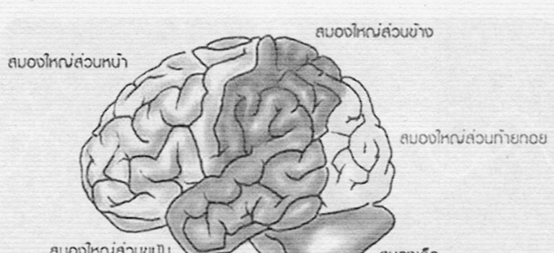
การรู้ที่เกิดจากการฟังนั้น เราใช้หูฟัง ฟังแล้วก็ได้ยิน เป็นโสตวิญญาณจิต แล้วส่งไปฐานมโนวิญญาณว่า รับรู้ ได้ยินเสียงแล้ว ตัวจิตที่ทำงานอยู่ทุกส่วนของร่างกาย จะเป็นตัวแยกแยะว่า เสียงดี เสียงไม่ดี เสียงถูกใจ ไม่ถูกใจ ฉะนั้น ตัวรู้ที่เกิดจากสมอง ก็คือการเรียนรู้ทางวัตถุ ถ้าเรียนรู้ว่าจำได้ ก็เรียกว่า รู้ด้วยสัญญา รู้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า รู้ด้วยวิญญาณ ถ้ารู้แบบแยกแยะ เรียกว่า รู้ด้วยปัญญา แต่ทางโลกเราจะใช้คำว่า *ปัญญา* คำเดียว แต่ไม่แยกใช้คำว่า ***สัญญา วิญญาณ และปัญญา***



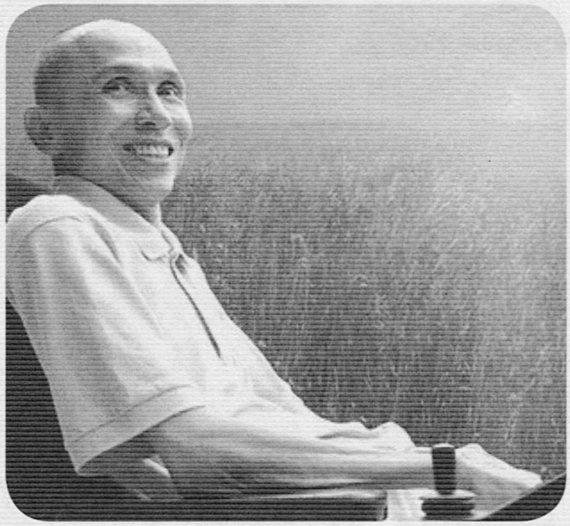
คุณภาพสมองพัฒนาได้ด้วยการเจริญสติ

รู้แบบสัญญา รู้เหมือนเด็ก, *รู้แบบวิญญาณ* ก็เหมือนคนที่เป็นผู้ใหญ่ รู้จักคุณค่าของเงิน, แต่*รู้แบบปัญญา* จะแยกได้เลยว่าเงินปลอมหรือเงินจริง ทำมาจากอะไร หรือ เด็กจะรู้ว่าลักษณะอย่างนี้เรียกว่าเงิน แต่ผู้ใหญ่รู้ว่าเงินนี้มีค่าเท่าไร แต่หากเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายการเงิน จะรู้ว่าเงินนี้เป็นของจริงหรือของปลอม ทำมาจากอะไร อันนี้คือปัญญารู้ เพราะฉะนั้น *รู้ด้วยสัญญา รู้ด้วยวิญญาณ รู้ด้วยปัญญา แตกต่างกัน* แต่รู้ด้วยสัญญาและรู้ด้วยวิญญาณ เราจะไม่พูดถึง เราจะพูดถึงรู้ด้วยปัญญา เพียงประเด็นเดียว

ปัญญาเกิดจากอะไรได้บ้าง คำว่า **"ปัญญา"** ไม่ใช่ภาษาไทย แต่เป็นภาษาบาลี เราเอามาใช้ในภาษาไทย เช่น *สุตมยปัญญา* เกิดจากการฟัง, *จินตามยปัญญา* เกิดจากการคิด, *ภาวนามยปัญญา* เกิดจากการปฏิบัติ หรือวีมังสปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการทดสอบ ทดลอง ปัญญามีหลากหลายชนิด ถ้าศึกษา "พรหมชาลสูตร" จะเข้าใจปัญญาชนิดต่างๆ เช่น บอกถึงปัญญาระดับชาวบ้าน นักธุรกิจ ฝ่ายปกครอง ฝ่ายบริหาร นักพรต นักบวช ผู้ได้ฌาน พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพรหม พระอริยะ จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีปัญญาแตกต่างกัน นี้คือ *ฐานปัญญา*



สมองส่วนต่างๆ (มัตถเกมัตถลุงคัง)



"จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" อ.กำพล ทองบุญนุ่ม ได้รับอุบัติเหตุพิการ อัมพาตตั้งแต่คอลงมา แต่สามารถพัฒนาจิตใจและใช้กายพิการนั้น เป็น "อุปกรณ์สอนธรรม" เป็นแบบอย่างของผู้มีปัญญาทางพระพุทธศาสนาแก่ผู้คนจำนวนมาก

"จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว"

คำตอบ : *ตัวสมองนี้คือตัวประสาทรูปที่จิตไปรับรู้ ตรงนั้นมีจิตเกิดได้ ทุกส่วนของประสาทรูปนี้มี "กายวิญญาณจิต" จิตเกิดทางกาย จิตมาเกิดอยู่หลายส่วน มันเชื่อมถึงกัน เราก็เข้าใจว่าเราใช้สมองคิด ใช้สมองรู้ สมองเป็นตัวเนื้อ เรียกว่ามัตถลุงคัง กะโหลกก็เป็นรูปคือปฐวีธาตุ มันสมองก็เป็นปฐวีธาตุ แต่ตัวจิตที่เข้าไปทำงานเชื่อมโยงนี้ เป็นตัวนาม คือตัวรู้*

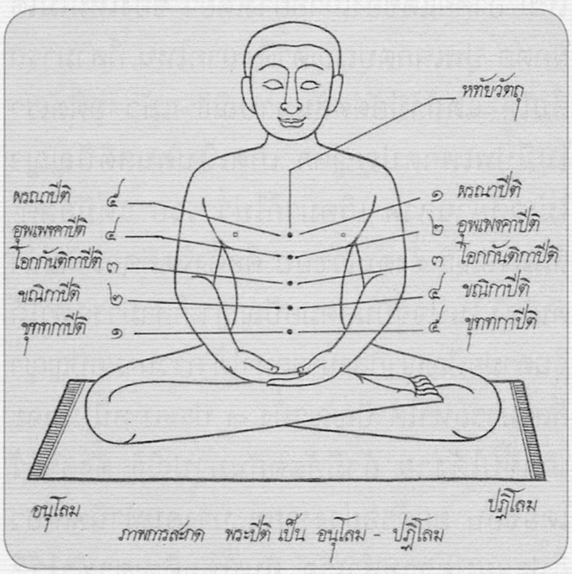
หัวใจ...ใช่จิตไหม

คำตอบ : *หัวใจคือฐานกลางของจิต* บางทีเราก็คิดว่าจิตตั้งอยู่ฐานเดียวคือตั้งอยู่ตรงหัวใจ แต่จริงๆ ไม่ใช่ จิตนี้ตั้งอยู่ที่ตา ก็เรียกว่า *จักขุวิญญาณจิต* ทำหน้าที่เห็น, ตั้งอยู่ที่หู เรียกว่า *โสตวิญญาณจิต* ทำหน้าที่ได้ยิน, ตั้งอยู่ที่จมูก เรียกว่า *ฆานวิญญาณจิต* ทำหน้าที่รู้กลิ่น, ตั้งอยู่ที่ลิ้น เรียกว่า *ชิวหาวิญญาณจิต* ทำหน้าที่รู้รส, ตั้งอยู่ที่กาย เรียกว่า *กายวิญญาณจิต* ทำหน้าที่รู้สัมผัส และตั้งอยู่ที่ฐานกลาง เรียกว่า *มโนวิญญาณจิต* ทำหน้าที่รู้ นึกคิด เพราะฉะนั้น จิตตั้งอยู่ทุกส่วนของร่างกาย ก็เหมือนเช่นกระแสไฟฟ้า

ถ้าเครื่องจักรมี ระบบไฟมี แต่ไม่ได้เสียบปลั๊กไฟ เครื่องจักรก็ยังไม่ทำงาน เพราะไม่มีกระแสไฟ มีแต่แผงไฟฟ้า พร้อมใช้งาน แต่ยังไม่ทำงาน เพราะยังไม่ปล่อยกระแสไฟเข้าไป

"หทัยวัตถุ" คืออะไร

คำตอบ : หทัยวัตถุคือรูปหัวใจ เป็นฐานกลางของจิต จิตมีสำนักงานกลางอยู่ตรงนั้น จะมีน้ำหล่อเลี้ยงหัวใจ ทั้งหทัยหรือหัวใจนี้ก็เป็นรูป น้ำหล่อเลี้ยงหัวใจก็เป็นรูป ส่วนหัวใจนี้ จะเรียกว่า *ปฐวีธาตุ* (ธาตุดิน) น้ำที่ไปหล่อเลี้ยงก็เป็น*อาโปธาตุ* (ธาตุน้ำ) แต่ตัววิญญาณก็ไปตั้งอยู่บนฐานตรงนั้น ก็เรียกว่า *มโนวิญญาณจิต* ตั้งอยู่ที่บริเวณขั้วหัวใจ มีคำบาลีว่า *จิตตัง ทุรังคะมัง* จิตเที่ยวไปได้ไกล *เอกะจะรัง* เที่ยวไปคนเดียว *คุหาสะยัง* มีถ้ำคือกายเป็นที่อาศัย ถ้าผู้ใดสามารถจะสำรวมจิตที่เที่ยวไปไกล เที่ยวไปคนเดียว ไม่มีสรีระ มีถ้ำคือกายเป็นที่อาศัย ถ้าสำรวมจิตตรงนี้ได้ ก็จะพ้นบ่วงแห่งมาร เพราะฉะนั้นตรงนี้ก็จะบอกลักษณะของจิตว่า ทำหน้าที่อะไรบ้าง บางคนเข้าใจว่าจิตนี้ตั้งอยู่ตรงหัวใจที่เดียว นั้นเข้าใจผิด



ภาพแสดงที่ตั้งของหทัยวัตถุ

ทุกส่วนของร่างกายนี้ จิตเข้าไปเกิดได้ทั้งหมด เป็น*กายวิญญาณจิต* เราเอาเล็บไปหยิกที่ผิวหนัง รู้สึกเจ็บ เพราะมีนามคือจิต เข้าไปรับรู้

สมอง เป็นส่วนที่จิตเกิดมากที่สุด

คำตอบ : สมองนี้คือ มัตถลุงคัง จักขุประสาทรูป โสตประสาทรูป ฆานประสาทรูป ชิวหาประสาทรูป กายประสาทรูป เกิดบริเวณนั้นมาก แล้วจิตก็ไปทำงานโซนนั้นมาก เราก็เข้าใจว่าตรงนี้แหละตัวที่คิดน่าจะเป็นสมอง อันนี้เป็นความคิดของเรา เราใช้หัวคิด ใช้สมองคิด ใช้ภาษาชาวบ้านพูดไม่ผิด แต่ตัวหลักจริงๆ **ตัวคิดจริงๆ คือจิต** แต่จิตอยู่ตรงไหนล่ะ เราก็มองเห็นว่าอยู่ตรงหัวใจ **หัวใจ** กับ **จิต** นี้ คนละอย่างกัน หัวใจคือ**หทัยวัตถุ** เป็นรูป ตัวจิต คือตัววิญญาณ เป็นนาม

อดีตเหตุที่สั่งสมมา จะมาเป็นต้นทุนได้ ต้องปูพื้นฐานอย่างไร

คำตอบ : ปูพื้นฐานด้วย**ทาน ศีล ภาวนา** ถ้าปูพื้นฐานด้วยทาน ก็คือเชื่อกรรมและผลของกรรม แล้วก็ให้ทานเพื่อความหลุดพ้น เพื่อทำลายกิเลส เรียกว่า **ฉลาดให้** ทานใดหนอจะทำให้เกิดปัญญามาก ก็คือธรรมทาน ให้ทานด้วยธรรมะ ให้ปัญญาเป็นทาน อันนี้ก็คือปูพื้นฐานมาจากธรรมทาน คนที่ชอบสอนหนังสือ ให้ปัญญาคนอื่นบ่อยๆ คือให้ธรรมทาน เกิดชาติต่อไปจะเป็นคนมีปัญญามาก

ปัญญามากมาจากเหตุคือศีล โดยเฉพาะศีลข้อที่ ๕ ถ้ารักษาศีลข้อที่ ๕ เอาไว้ดี เกิดมาก็จะมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด พร้อมกับปฏิภาณปัญญา ถ้าภาวนาเป็นเหตุ คือเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ แยกรูปแยกนามได้ เกิดมาก็มีปัญญาเฉลียวฉลาด ถ้าเป็นการศึกษา คนที่ชอบถามขยันถาม เช่นถามว่า อันนี้เป็นบาปหรือเป็นบุญ อันนี้เป็นโทษหรือไม่เป็นโทษ อันนี้มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ คนที่ชอบซักถาม สนทนา

ปราศรัย ชาติต่อมาก็มีปัญญา อดีตเหตุ เรียกว่า **ติเหตุกปฏิสนธิ** ตอนเกิดมา เกิดพร้อมด้วยติเหตุ "ติเหตุ" คือกุศลเหตุ ๓ ได้แก่ *อโลภะเหตุ* เหตุที่ไม่โลภ ด้วยการให้ทาน *อโทสะเหตุ* เหตุที่ไม่โกรธ ด้วยการรักษาศีล *อโมหะเหตุ* เหตุที่ไม่หลง ด้วยการฟังเทศน์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ถ้ามีติเหตุแล้ว เมื่อเกิดมา จะมีปัญญามาตั้งแต่เกิด และคนที่เป็นติเหตุกะเท่านั้น ที่จะบรรลุธรรมได้

ถ้าขาดเหตุหนึ่งคืออโมหะ ยังมาสั่งสมได้ใช่ไหม

คำตอบ : สั่งสมได้ แต่ติเหตุ ก็จะมีอยู่หลายระดับ เช่น *ติเหตุกอุกกัฏฐะ* เหตุอย่างแรงกล้า, *ติเหตุกโอมกะ* เหตุแบบอ่อนๆ, *ติเหตุกโอมโกมกะ* เหตุอ่อนมากๆ ก็คือยังเป็นคนสื่อสารได้รู้เรื่อง ก็เรียกว่าติเหตุแล้ว แต่ถ้าเป็นคนบ้าใบ้บอดหนวก สื่อสารไม่รู้เรื่อง อย่างนี้ ก็เป็น **ทวิเหตุ** หรือติเหตุแบบโอมโกมกะ เหตุแบบอ่อนสุดๆ คือเกิดเป็นคนก็พอรู้บ้างเล็กน้อย แต่ว่าปัญญาจะอ่อนมาก อย่างที่เราเรียกว่าคนปัญญาอ่อนนั่นแหละ

จักร ๔ ประการ คือ

ปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่ในถิ่นที่เหมาะ ๑
สัปปุริสูปัสสยะ การคบสัตบุรุษ ๑
อัตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ ๑
และ **ปุพเพกตปุญญตา** ความเป็นผู้มีบุญได้กระทำไว้แล้วในปางก่อน ๑

จักร ๔ ประการนี้แล เป็นเครื่องเป็นไปแก่เทวดาและมนุษย์ผู้ประกอบ
เป็นเครื่องที่เมื่อมนุษย์และเทวดาประกอบแล้ว ย่อมถึงความเป็นผู้ใหญ่ (และ) **ความไพบูลย์ในโภคะทั้งหลาย ต่อกาลไม่นานนัก**

จักกสูตร
พระไตรปิฎก ฉบับหลวง ๒๑/๓๑/๓๒

ระหว่าง "ปุพเพกตปุญญตา" คือสั่งสมมาในอดีต กับ "อัตตสัมมาปณิธิ" การตั้งตนไว้ชอบในปัจจุบัน อย่างไหนสำคัญกว่า

คำตอบ : อัตตสัมมาปณิธิ สำคัญกว่า ปุพเพกต-ปุญญตา คือในอดีต ถ้าเราเคยสั่งสมมา ๕๐ แล้ว ถ้าปัจจุบันมีอัตตสัมมาปณิธิด้วย ก็เพิ่มอีก ๕๐ เป็น ๑๐๐ ถ้าปุพเพกตปุญญตา เราไม่มี แต่ก็ยังอาศัยอัตตสัมมาปณิธิมาพัฒนาได้ เพราะฉะนั้น ปัจจุบันสำคัญที่สุด ก็คือ **อัตตสัมมาปณิธิ** ถ้ามีปุพเพกตปุญญตา เคยทำบุญไว้แล้ว แต่ชาตินี้มาประมาท ไม่มีการพัฒนา ก็เรียกว่า อัตตสัมมา-ปณิธิ ไม่มี

เพราะฉะนั้น **ที่สำคัญที่สุดในชีวิตนี้ ก็คือ อัตตสัมมาปณิธิ** แต่ถ้าคนที่มีปุพเพกตปุญญตา เกิดมาก็เห็นได้ชัด เช่น เกิดมาก็ฐานะดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด อันนี้ก็คืออดีต ปัจจุบันยังไม่ได้ทำอะไรเลย เกิดมาทั้งรวยทั้งเก่ง แต่ถ้าเกิดมาแล้วประมาท ไม่มีอัตตสัมมาปณิธิ ที่รวยอยู่ก็จนได้ ที่ฉลาดอยู่ ถ้าไม่ได้ฝึกสติ สติมันก็หลงลืมพออายุ ๑๘ แล้ว ถ้าไม่ได้มีการฝึกฝนพัฒนาของใหม่ อาศัยแต่ของเก่าอย่างเดียว ของใหม่ไม่ได้ฝึกต่อ ปุพเพกตปุญญตาดีขนาดไหน ก็สามารถลืมได้ แต่ถ้ามีอัตตสัมมาปณิธิ แม้ว่าอดีตเราไม่มีปุพเพกตปุญญตา เกิดเป็นคนสติปัญญาไม่เฉลียวฉลาด เกิดมาก็ไม่ร่ำรวย แต่มีอัตต-สัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ชอบ คือตั้งจิตคิดจะพัฒนาตนเอง ในปัจจุบันสุตมยปัญญา ก็สามารถหาได้ จินตามยปัญญาก็สามารถหาได้ ภาวนามยปัญญาก็สามารถหาได้ ปัญญาทั้ง ๓ ประเภทนี้ มันจะเกิดขึ้นได้ง่าย ถ้ามีอัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้โดยชอบ ยกตัวอย่างง่ายๆ บางคนทำนิดเดียว ก็ประสบความสำเร็จ อันนั้นอดีตเขาทำไว้ดี ปัจจุบันเขาลงมือทำก็สำเร็จง่ายๆ แต่บางคนกว่า

จะทำอะไรสำเร็จได้ก็เหนื่อยมาก เพราะปุพเพกตปุญญตาน้อย ส่วนบางคนทำนิดเดียวก็สำเร็จคือ ปุพเพกตปุญญตาก็ ๕๐ แล้ว มีอัตตสัมมาปณิธิด้วย พอลงทุนทำอีก ๕๐ มันก็เสร็จเรียบร้อย

ในแง่ "ปโยคสมบัติ" คือความเพียร จะช่วยได้ไหม

คำตอบ : ช่วยได้มาก เช่น พระจูฬปันถก ในอดีตเรียกว่าย่ำแย่ เคยไปดูถูกลูกศิษย์ไว้ กรรมเก่าก็เลยมาส่งผล ทำให้ท่านท่องอะไรก็ไม่จำ ทำอย่างไรก็ไม่จำ คาถาเดียวท่องอยู่นาน ๖ เดือนก็ยังท่องไม่จำ แต่ด้วยความเพียรพยายาม พระพุทธองค์เห็นว่ากรรมเก่าของท่านใกล้จะหมดแล้ว จึงให้ผ้าขาวไปบริกรรม *"รโชหรณํ รชํ หรติ"* ท่านก็บริกรรม จนกระทั่งบรรลุธรรม ดังนั้นจะเห็นว่า อัตตสัมมาปณิธิ คือตั้งตนไว้ชอบนี้ ก็สามารถบรรลุได้ ทั้งๆ ที่ ก่อนหน้านี้ คาถาเดียว ๖ เดือนก็ท่องไม่จำ ปุพเพกตปุญญตา ท่านทำไว้น้อย ถ้าอัตตสัมมาปณิธิ ท่านไม่มี ก็ไม่มีสิทธิ์บรรลุธรรม แต่ในปัจจุบัน ท่านต่อสู้ บริกรรมจนกระทั่งได้บรรลุ เรื่องของพระจูฬปันถก เห็นตัวอย่างอัตตสัมมาปณิธิ ที่ชัดเจน

จำกัดความ คำว่า "ฉลาด" ของพระพุทธศาสนา

คำตอบ : ฉลาด ก็จะมี ๑. เฉโก ๒. ทักโข ๓. กุสโล **เฉโก** แปลว่า ผู้ตัด ผู้ฉลาด, **ทักโข** แปลว่า ผู้ฉลาด, **กุสโล** แปลว่า ผู้ฉลาด ถ้าเอา ๓ คำนี้มาแยกในภาษาไทย เฉโก คือฉลาดแบบแกมโกง, ทักโขคือฉลาดแบบมีทักษะ มีทักษะในการทำงาน ภาษาบาลีเรียกว่า ทักโข บางคนฉลาดแล้วเอาเปรียบคน ฉลาดแล้วชอบโกง เรียกว่า เฉโก ความฉลาดนี้ ถ้าฉลาดแบบซื่อตรง ตรงไปตรงมา ก็เรียกว่าทักโข, ส่วนฉลาดแบบมีอุบาย ทำให้คนไม่เดือดร้อน เรียกว่า กุสโล แต่ฉลาดที่คอยจะเอาเปรียบคน มีเล่ห์เหลี่ยมด้วย เรียกว่าเฉโก



ตัวอย่างแห่งความเพียรและศรัทธาของมนุษย์ที่สร้างสรรค์พุทธศิลป์ที่งดงาม (พระพุทธรูปที่เมียนมา)

ดังนั้น ความฉลาดนี้ จะเอาฉลาดแบบไหน เฉกะ เฉโก เป็นภาษาบาลี เป็นฉลาดแกมโกง แต่ถ้าเขาฝึกมานานจึงฉลาด เชี่ยวชาญ ชำนาญอันนี้เรียกว่า ทักโขเป็นบาลี ภาษาไทยเรียกว่าทักษะ คือมีทักษะ คือฉลาดเพราะฝึกฝน ส่วนฉลาด เพราะบุญเก่า เรียกว่า กุสโล มีกุศโลบายให้คนทำความดี มีกุศโลบายให้คนเข้าใจง่ายๆ คือ ฉลาดแบบมีกุศโลบาย

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กับ ความฉลาดทางสมอง (IQ) อย่างไหนสำคัญกว่ากัน

คำตอบ : EQ ก็คือ การมีสติเข้าไปควบคุมนั่นแหละที่เราบอกว่าควบคุมอารมณ์ ที่จริงอารมณ์ในภาษาบาลีนั้นเป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์ในภาษาไทยเป็นอีกอย่างหนึ่ง อารมณ์ในภาษาบาลี คือสิ่งที่จิตรับรู้ มีอารมณ์ที่เป็นรูป ๕ เป็นทั้งรูปทั้งนาม ๑ อารมณ์ทั้ง ๖ มี รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์



สารพัด Q ของมนุษย์ ที่นักวิชาการจัดแยกไว้

รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ธัมมารมณ์ แต่อารมณ์ที่ใช้กันในภาษาไทยในที่นี้ (EQ ความฉลาดทางอารมณ์) หมายถึงความรู้สึกที่มีสติ มีสัมปชัญญะเข้าไปควบคุมจิต ถ้าว่าตามภาษาบาลีในที่นี้ เราก็คือพูด *ฐานะ* คืออารมณ์ที่จิตรับรู้ (ที่ตั้งของจิต) แต่ว่าหมายเอา *ฐานี* คือสิ่งที่เข้าไปควบคุมดูแลจิต (โดยอาศัยการรับรู้อารมณ์นั้น) เรียกว่า **ฐานูปจาระ**

ในเรื่องของภาษาไวยากรณ์ หรือภาษาธรรมะ เขาเรียกว่า **อุปจาระ** คือพูดสิ่งหนึ่ง แต่หมายเอาอีกสิ่งหนึ่ง คือสิ่งที่เป็นทางโลก เขาก็เรียกกันได้ แต่ทางธรรมะจะต้องแยกให้ละเอียดลงไป นั่นก็คือ มันไม่ตรงไปตรงมา เป็นการพูดเหมารวม *ฐานูปจาระ* คือพูด *ฐานะ* แต่หมายเอา *ฐานี* อย่างเช่นห้องนี้เสียงดังจังเลย แต่ที่จริง ห้องไม่ได้เสียงดังหรอก แต่คนในห้องต่างหากที่เสียงดัง หรือว่าห้องนี้เงียบจัง ห้องไม่ได้เงียบหรอก แต่คนที่อยู่ในห้องนี้ต่างหากที่เงียบ พูดถึงห้อง *(ฐานะ)* แต่หมายเอาคนที่อยู่ในห้อง *(ฐานี)*

หรืออารมณ์ในภาษาไทย ที่เราบอกว่า คนๆ นี้มีอารมณ์อย่างนี้ๆ จริงๆ แล้ว อารมณ์ในที่นี้หมายถึงความรู้สึกของบุคคลว่า คนนั้นคนนี้มี**ความรู้สึกนึกคิด**อย่างนั้นอย่างนี้ ที่เขาเป็น เขาเป็นอย่างไร ก็คือความรู้สึกเหล่านี้ เป็นเพียงแค่เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ เป็นนามขันธ์ ตัวที่เข้าไปควบคุมคือตัวสติและสัมปชัญญะ เป็นสังขารขันธ์ ก็คือเนื่องจากว่า เราไม่สามารถแยกเจตสิกออกเป็นประเภทต่างๆ ได้ เราก็เลยใช้คำเดียวรวมๆ ว่า อารมณ์

ในภาษาไทยก็นึกถึงความรู้สึกของคนว่า อารมณ์ตอนนี้ดี อารมณ์ไม่ดี แต่ถ้าจับแยกออกไป อารมณ์จริงๆ มันไม่ใช่ดีหรือไม่ดี ตัวที่จัดการจิตของเรา ที่เรียกว่า ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต คนที่มีอารมณ์รักสวยรักงาม เรียกว่าราคะจริต คนที่มีอารมณ์ขี้โมโห เรียกว่า โทสะจริต คนนี้มีอารมณ์เชื่อง่าย เรียกว่า สัทธาจริต คนนี้มีอารมณ์เชื่อยาก เรียกว่า พุทธิจริต คนนี้มีอารมณ์ฟุ้งซ่านคิดมาก เรียกว่า โมหะจริต หรือวิตกจริต

เราเอาเรื่องของจริตมาใส่แทนความรู้สึกนึกคิด เราก็มาเรียกกันว่าอารมณ์ แล้วก็ไปแปลภาษาอังกฤษออกมา เราเลยเอา Emotion มาแปลเป็นอารมณ์ในภาษาไทย แต่ภาษาไทยนี้จริงๆ ไม่มีคำว่าอารมณ์ คำว่าอารมณ์นี้เป็นภาษาบาลี คือ *อารมฺมณ* ก็คือเอาคำเหล่านี้มาใช้ในภาษาไทย แต่ความหมายของอารมณ์ในภาษาบาลีกับอารมณ์ในภาษาไทยที่เราพูดถึง มันคนละอย่างกัน

ที่จริง "**อารมณ์**" นี้คือ "ความรู้สึกนึกคิด" หรือจริตของคน เป็นเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ที่เราพูดถึงอยู่ *เวทนา* คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ *สัญญา* คือความจำสิ่งต่างๆ และ*สังขาร*ก็ค่อยมาปรุงแต่งสิ่งต่างๆ *วิญญาณ*เข้าไปรับรู้ ตามช่องทางต่างๆ สิ่งเหล่านี้เรามารวมกันเรียกว่า เป็นอารมณ์ ความรู้สึก ในภาษาไทย

บางคนเขาฉลาดมาก (IQ) สูง แต่อารมณ์ (EQ) กลับแย่ลง จะให้ IQ กับ EQ พัฒนาไปด้วยกันได้อย่างไร

คำตอบ : นี่คือสุตมยปัญญา ปัญญาทางโลกจะเป็นปัญญาในการทำมาหากิน การประกอบอาชีพ แต่ปัญญาที่จะดำเนินชีวิต ที่เขาเรียกว่าวิชาชีวิต เขาไม่ได้รับรู้ เขาไม่ได้เรียน สุตมยปัญญา หรือปัญญาจากการฟัง เขาฟังว่าดีหรือไม่ดี แต่จินตามยปัญญา คือการกลับมาคิด โอปนยิโก น้อมมาใส่ใจ เขาก็ไม่มี และภาวนามยปัญญาเขาไม่มี ถ้าเขามีสุตะ คือเรียนมาเยอะ จินตามยปัญญา ต้องคิด ต้องโยนิโสมนสิการ ต้องคิดแยกแยะ ที่เรียกว่า โพธิ

ถ้าเขาพัฒนาไปถึง**โยนิโสมนสิการ**ได้จะลงสู่กระบวนการสุตมยปัญญาต่างๆ ที่เขาผ่านมามาก เขาเรียนมาเยอะแล้ว ถ้าเขาลงมือปฏิบัติเสียหน่อย รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญภาวนา พฤติกรรมของเขาก็จะเปลี่ยน ความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้การเข้ากับคน เขาก็จะเปลี่ยน แต่ถ้าสุตะมี แต่จินตาไม่มี ภาวนาไม่มี คือสุตะนั้นได้ สุตมยปัญญาจากการอ่าน การทำวิทยานิพนธ์ได้ จบดอกเตอร์ แต่จินตามยปัญญา เขาไม่เคยน้อมมาใส่ตน เขาก็ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ภาวนามยปัญญา ลงมือปฏิบัติตั้งแต่รักษาศีล ทำสมาธิเจริญภาวนา ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจะเห็นว่า คนเรียนจบด็อกเตอร์มาแต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะเขาได้แค่สุตมยปัญญา ปัญญาได้จากการศึกษา การอ่าน การทดสอบการทำวิจัย แต่จินตามยปัญญา การน้อมเข้าไปสู่ใจของเขายังไม่มี ยังไม่เกิดภาวนามยปัญญาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม

กรณีที่ล่าสุดที่มีข่าวหนุ่ม Civic เขามีฉายา "หนุ่มแว่นหัวร้อน" ที่เพิ่งกลับมาจากต่างประเทศ แล้วก็มีรถกระบะเฉี่ยวชน เขาก็โกรธมาก ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ แล้วก็มาว่าร้ายหมิ่นประเทศไทยและคนไทย พระอาจารย์มองเรื่องนี้อย่างไร

คำตอบ : ก็คือวิชาในการดำเนินชีวิต เขาไม่มี เขามีแต่วิชาชีพ วิชาดำเนินชีวิตนี้เช่นสัมมาวาจา (ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ) อันนี้เขาไม่มี ในเมื่อไม่มีวิชาชีวิต เขาจึงไม่มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เขามีแค่วิชาชีพ แต่วิชาชีวิต เขาไม่ได้เรียน ก็เป็นเรื่องปกติของคนที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน

ในหมู่มนุษย์ คนที่ได้รับการฝึกฝน ในศีล สมาธิ ปัญญา คนนั้นจะเป็นผู้ประเสริฐ เพราะฉะนั้น เมื่อไม่ได้รับการฝึกด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา เขาจะประเสริฐไหม ก็ยากจะเป็นมนุสมนุสโส



หนุ่มแว่นหัวร้อน ตัวอย่างของปัญญาที่มีปัญหา

กรณีนักศึกษาศิลปะ ทำพระพุทธรูปปางอุลตร้าแมน เป็นการใช้ปัญญามาสร้างสรรค์หรือเปล่า

คำตอบ : ปัญญาของเขาไม่ได้สร้างสรรค์ ถ้าสร้างสรรค์จริง ต้องทำให้คนเกิดจินตนาการไปในทางที่ดี และที่สำคัญก็คือรู้ว่า อะไรควร อะไรไม่ควร โดยเฉพาะในพระพุทธศาสนา ก็เริ่มเข้ามาคำว่า นะโม คือการนอบน้อม *พุทธคารวตา* นอบน้อมในพระพุทธ, *ธัมมคารวตา* นอบน้อมในพระธรรม, *สังฆคารวตา* นอบน้อมในพระสงฆ์, *สิกขาคารวตา* นอบน้อมในไตรสิกขา, *อัปปมาทคารวตา* นอบน้อมในความไม่ประมาท และ*ปฏิสันถารคารวตา* นอบน้อมในการปฏิสันถาร

ก็คือคำว่า *"พุทธคารวตา"* เคารพในพระพุทธเจ้านั้น เขาไม่รู้จัก เขาเคารพไม่เป็น ความนอบน้อมตรงนี้เขาไม่มี ในเมื่อไม่มี อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ เขาก็จะไม่รู้ แต่วิชาที่เขาเรียนอยู่เขาวาดภาพเป็น การวาดภาพเป็น ก็ใช่ว่าจะเป็นศิลปะทุกอย่าง เช่นการวาดภาพของเขานี้ ถ้าวาดภาพหรือปั้นพระพุทธรูปก็ต้องพิจารณาด้วย



"พุทธศิลป์" ศรัทธาที่ท้าทาย ชาวพุทธคิดอย่างไร ?

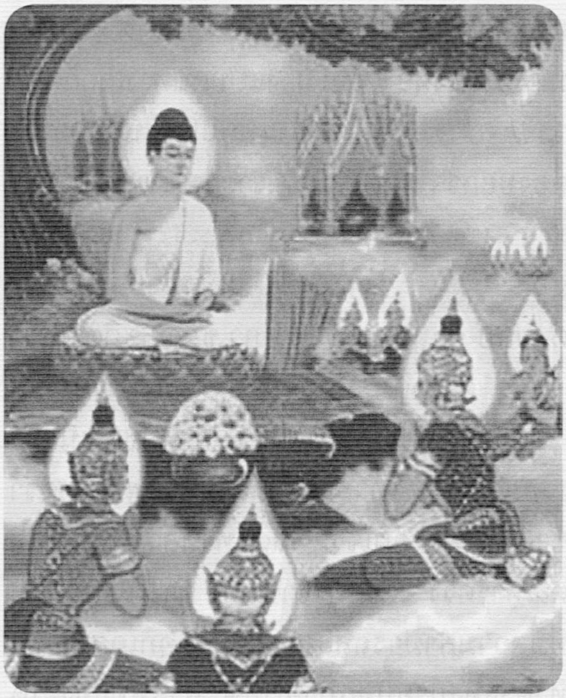
ยกตัวอย่างมีพระเถระที่มีอิทธิฤทธิ์มาก ชื่อว่าพระอุปคุต อยากเห็นพระพุทธเจ้า จึงถามพญามารว่า เคยเห็นพระพุทธเจ้าไหม พญามารตอบว่าเคยเห็น พระอุปคุตบอกว่า ถ้าพญามารมีอิทธิฤทธิ์จริง ขอให้เนรมิตรูปร่างพระพุทธเจ้าให้ดู ว่าน่าเลื่อมใสขนาดไหน พญามารก็ขอร้องว่า ถ้าผมเนรมิตรูปร่างได้เหมือนพระพุทธเจ้า อย่ายกมือไหว้ผมนะ อย่ากราบผม เพราะผมเป็นปุถุชน พระอุปคุตก็รับปาก แต่พอพญามารเนรมิตรูปร่างที่ตนเองเคยเห็นพระพุทธเจ้าให้ดูว่า พระพุทธองค์ทรงเพียบพร้อมด้วยมหาปุริสลักษณะ ๓๒ ประการอย่างไร อนุพยัญชนะ ๘๐ ประการอย่างไร พอให้ดูแล้ว พระอุปคุตก็ทนไม่ไหว พอเห็นแล้วก็เลื่อมใส ก็เลยยกมือไหว้ พญามารก็เลยหายแว๊บไปเลย

ตรงนี้เป็นตัวอย่างว่าถ้าเราเห็นพระพุทธเจ้ามาจริงๆ แล้ว เราให้ความเคารพท่านอย่างไร ที่เราไปวาดภาพอุลตร้าแมนกับพระพุทธเจ้า อุลตร้าแมนเป็นปุถุชนธรรมดา แต่พระพุทธเจ้าเป็นพระอริยะ ถ้าเราไม่รู้จักที่สูงที่ต่ำ แม้อุลตร้าแมนจะมีจิตที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ แต่เขาเป็นแค่ปุถุชน พระพุทธเจ้าเป็นอะไร ก็เป็นมนุษย์นี่แหละ แต่พระองค์หมดกิเลสแล้ว และทำประโยชน์ทั้ง ๓ ประโยชน์ ประโยชน์ชาตินี้ ประโยชน์ชาติหน้า ประโยชน์สูงสุด ให้กับมวลมนุษยชาติ แต่อุลตร้าแมนล่ะ จะมีจริงหรือไม่มีจริง มันเป็นเพียงแค่การบอกเล่า เพราะฉะนั้นจะเทียบคนที่ไม่มีที่มาที่ไปชัดเจนกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ไม่ควร ก็คือ เขาแยกแยะไม่ออก แต่เขาจะใช้คำว่าศิลปะ อยากสร้างสรรค์ ก็เลยมีวิชาศิลปะสร้างสรรค์แบบนี้ออกมา

ตัวอย่างในพระไตรปิฎก มีคนเปลี้ยคนหนึ่งเอาก้อนกรวดดีดใบไม้ให้เป็นรูปอะไรก็ดีดได้หมดเลย สุดท้ายเขาก็อาศัยศิลปะในการดีดกรวดเข้าไปทำงานในวัง เพราะมีศิลปะดี ดีดอะไรให้เป็นรูปก็ได้ วันหนึ่งพระราชาก็ใช้งาน ให้ดีดขี้แพะไปเข้าปากอำมาตย์ที่พูดมาก ขี้แพะแห้งๆ เข้าไปเต็มปาก สุดท้ายอำมาตย์คนนั้นก็เลิกพูดมาก อันนี้ส่วนหนึ่งเขาก็อาศัยศิลปะของเขานี้หากินได้ ต่อมาเขามีลูกศิษย์ ที่มาขอเรียนวิชาด้วย ลูกศิษย์อยากลองวิชา ดีดก้อนกรวดเข้าไปในช่องหูของพระปัจเจกพุทธเจ้า คราวนี้แย่เลย เอาศิลปะที่เขามีอยู่นี้ ดีดเอาก้อนกรวดเข้าไปทะลุหูพระปัจเจกพุทธเจ้า พระปัจเจกฯก็นิพพาน แล้วเขาเองไปไหน ...ไปลงอเวจี

ตรงนี้ลูกศิษย์เขามีศิลปะ เขาก็ดีดกรวดอย่างสร้างสรรค์ โดยอาศัยความรู้ที่เรียนมาไปดีดก้อนกรวดใส่หูของพระปัจเจกพุทธเจ้า ดังนั้นตัวเองก็ลงนรก เช่นเดียวกัน นักศึกษานี้เขาไม่เข้าใจ เขาไม่รู้จักเคารพในพระพุทธเจ้า เขาจะนับถือหรือไม่นับถือ เขาก็วาดพระพุทธรูปแบบที่เหมือนกับคนเก่ง เป็นฮีโร่ เป็นปุถุชนธรรมดา ก็คือเขาไม่รู้ ในเมื่อไม่รู้ก็อาศัยศิลปะที่ตนเองรู้นี่แหละ วาดสวยนะ

ในมุมมองของเขาบอกว่าเป็นการสร้างสรรค์ แต่ในมุมมองของคนที่เคารพเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า บอกว่าผิดนะ ไม่เหมาะสม ควรจะแนะนำอย่างนี้แหละ เนื่องจากว่าถ้าบอกว่าเหมาะหรือไม่เหมาะ ถ้าคนที่ฟังไม่ยอมรับฟัง เขาก็เป็นน้ำที่ล้นแก้ว ถ้าหากเขาทำด้วยความไม่รู้ เขาอาจจะไม่ได้ตกลงอเวจีหรอก แต่ด้วยความไม่เคารพนี่ เขาจะไปแห่งหนตำบลใดก็ตาม เขาจะไม่ได้รับการเคารพนับถือจากใครเลย นอกจากคนที่มีทิฏฐิเหมือนกัน มาเจอกันเท่านั้นเอง


เทวดามาทูลถามมงคล ทรงแนะนำมงคลสูตร

ดังนั้นการใช้ศิลปะนี้ ต้องพิจารณาว่า ในเชิงสร้างสรรค์ใช้เพื่อลาภ สักการะ ชื่อเสียง หรือใช้เพื่อให้คนมีศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเขาใช้ศิลปะในเชิงสร้างสรรค์ เขาก็จะเคารพในพระพุทธเจ้ามากขึ้น คนก็จะกลัวบาปกรรมมากขึ้น คนจะทำคุณงามความดีมากขึ้น อันนี้ในเชิงสร้างสรรค์ แต่ถ้าใช้แล้ว ใครเห็นรู้สึกว่าหดหู่ คนรู้สึกว่าเกิดโทสะ ศิลปะนั้นไม่ได้สร้างสรรค์หรอก ก็ดูศิลปะของลูกศิษย์คนเปลี้ยที่ดีดกรวดเป็นตัวอย่างก็ลองไปศึกษาดู

ตรงนี้ไม่ได้โทษเขานะ ที่เขาขาดสุตมยปัญญา ขาดจินตามยปัญญา แล้วก็เอาความรู้ทางศิลปะนี้ไปวาด ถามว่า เขาวาดเพื่ออะไร ได้เงิน ได้ชื่อเสียง สร้างสรรค์ไหม ถ้ามองในทางพระพุทธศาสนาก็ไม่ได้สร้างสรรค์ ถ้าสร้างสรรค์จริง ภาพที่เขาวาดจะต้องทำให้คนเกิดหิริโอตตัปปะ ทำให้คนเกิดความละอายบาป กลัวกรรม ไม่อยากทำบาปทำกรรม กลัวจะต้องลงนรก นี้คือเชิงสร้างสรรค์

แต่นี่ถ้าเขาวาดแบบนั้น ให้แปลกตา ให้น่ามหัศจรรย์ เพื่อหาเงิน มองแบบคนทางโลกก็บอกว่า *น่าสร้างสรรค์* ถ้ามองแบบมีใจเป็นกลางก็จะต้องบอกว่า *น่าสงสาร* เพราะว่าเขาขาดปัญญา

ปัญญาที่มุ่งประสงค์ตามหลักพระพุทธศาสนาต้องไปถึงไหน มีหลักธรรมอะไรที่จะส่งเสริม

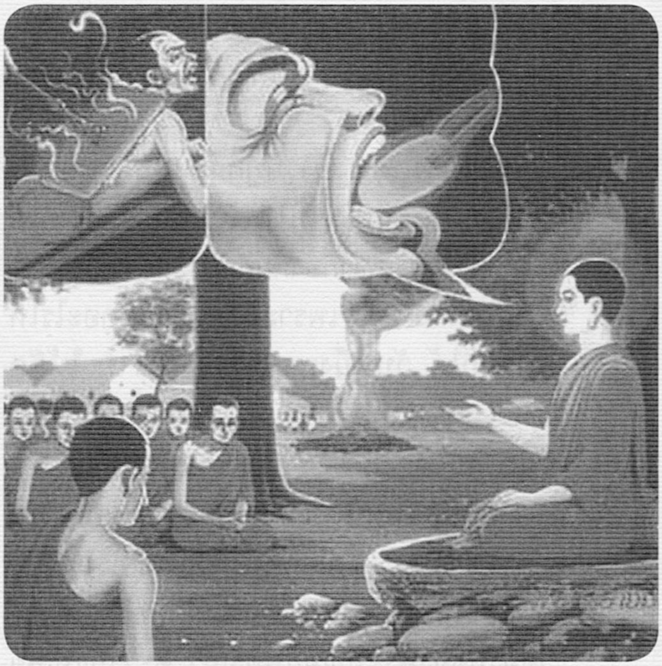
คำตอบ : อนฺโตชฏา พหิชฏา ชฏาย ชฏิตา ปชา

ตํ ตํ โคตม ปุจฺฉามิ โก อิมํ วิชฏเย ชฏํ

ต้นตอของพุทธพจน์ข้อนี้คือ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เทวดามาทูลถามพระพุทธองค์ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สัตว์ทั้งหลายผู้ถูกกิเลสตัณหารัดรึง ให้รกทั้งข้างนอก ข้างใน ใครบ้างที่มีความสามารถสะสางขยะ คือกิเลสตัณหาที่รัดรึงทั้งภายนอกภายในได้ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า คนที่มีคุณสมบัติ ๖ ประการดังต่อไปนี้ ๑ - ๓. เป็นคนที่มีปัญญาสามอย่าง ๔. ตั้งอยู่ในศีล ๕. มีความเพียร ๖. เห็นภัยในวัฏสงสาร

ผู้ที่มีปัญญา ๓ อย่างนี้ ๑) ก็คือผู้มีปัญญามาตั้งแต่เกิด - *ติเหตุกปฏิสนธิ*เรียกว่ามีปัญญามาตั้งแต่เกิด, ๒) ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา, ๓) ปัญญาที่เกิดจากการบริหารเวลา ปัญญาสามอย่างนี้ประกอบไปด้วย ตั้งอยู่ในศีล แล้วก็มีความเพียร และเห็นภัยในวัฏสงสาร คนที่มีคุณสมบัติ ๖ ประการนี้แหละ ที่สามารถชำระสะสางกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นขยะภายในและขยะภายนอกได้

เพราะฉะนั้น ปัญญาที่จะสามารถพ้นจากทุกข์ ก็คือ ๑) ปัญญาตั้งแต่เกิด เรียกว่า *ติเหตุกปฏิสนธิ,* ๒) ปัญญาในการบริหาร เรียกว่า *นิปกปัญญา,* ๓) ปัญญาในการเจริญวิปัสสนาปัญญา ปัญญาในการแยกรูปแยกนาม เรียกว่า *วิปัสสนาปัญญา* ปัญญาสามชนิดนี้ที่พึงประสงค์เพื่อพ้นจากทุกข์ หรือถ้าปัญญาสามชนิดนี้ไม่เข้าใจก็ *สุตมยปัญญา* - ฟังพระธรรมคำสั่งสอน *จินตามยปัญญา* - น้อมเข้ามาใส่ใจให้เกิด*โยนิโสมนสิการ* และมี *ภาวนามยปัญญา* - ลงมือปฏิบัติ ตั้งแต่ไตรสรณคมน์ ศีล กุศลกรรมบถ สมถะ วิปัสสนา คือถ้าทำห้าอย่างนี้ได้ ก็จะเป็นภาวนามยปัญญา นี้คือปัญญาชนิดที่พระพุทธเจ้าทรงพระประสงค์



สัฏฐิกูฏเปรต - เปรตผู้ดีดกรวดทำร้ายพระปัจเจกพุทธเจ้า

แต่ปัญญาในทางโลกมีมากมาย ประเภทของปัญญามีมากขนาดไหน ใครมีปัญญาระดับไหน ใน*พรหมชาลสูตร* จะบอกระดับของปัญญาของคนไว้ ๖๒ ชั้น เช่น ปัญญาของนักวิทยาศาสตร์ในพรหมชาลสูตร มีชื่อเรียกว่า วีมังสี ผู้มีปัญญาในการทดสอบ ทดลอง วิจารณ์ วิจัย *วีมังสี* คือปัญญาระดับนักวิทยาศาสตร์ ระดับรากหญ้า เป็นชาวนาก็ทำนา เป็นชาวบ้านก็หาอาหาร ปัญญานี้เป็นปัญญาพื้นฐานแบบชาวบ้าน แต่นักธุรกิจเขาก็มีปัญญามากกว่านั้น ไม่ต้องทำนาเหมือนชาวบ้าน แต่ไปเอาพืชผักมาขายได้เงินมากกว่าชาวบ้านอีก มีปัญญามากกว่าชาวบ้าน ส่วนพระราชาก็ไม่ต้องไปทำงานเหมือนพวกพ่อค้าออกกฎหมายมาควบคุมดูแลราษฎร ก็สามารถมีปัญญามากกว่านั้นอีก คือปัญญาทั้งหมดมี ๖๒ ชั้น ๖๒ ระดับด้วยกัน

ตะวันตกมีการพิสูจน์ว่าการนั่งสมาธิหรือทำกรรมฐาน ช่วยให้ระดับคลื่นของสมองหรือเนื้อ *grey matter ของสมอง*เจริญเติบโตพัฒนามากมีระเบียบ ทำให้มีศักยภาพสูง สรุปว่ากรรมฐานมีความจำเป็นในการพัฒนาสมองหรือเปล่า

คำตอบ : มีความสำคัญมาก ตั้งแต่สมถกรรมฐาน... สมถกรรมฐานในอานาปานสติสูตร ใช้แค่ลมหายใจสิบหกขั้น ๑) ทำให้จิตสงบ, ๒) รักษาโรค, ๓) ได้ฌาน, ๔) ได้เจริญวิปัสสนาด้วย แค่ทำให้จิตสงบด้วยอานาปานสติ หายใจสิบหกขั้นนี้ เนื้อสมองจะถูกจัดเรียงเป็นระเบียบ ถ้าป่วยเป็นโรค ก็กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็น วิธีการรักษาโรคตามหลักของ*คิริมานนทสูตร*ใช้หลักสัญญาสิบประการ ซึ่งข้อสุดท้ายคืออานาปานสติ

เพราะฉะนั้น การทำสมาธิภาวนานี้ ข้อดีข้อแรกคือทำให้สุขภาพดี ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองเพียงพอ สอง โรคที่เป็นอยู่ก็หายอย่างรวดเร็ว สาม สมองจะทำงานเป็นระบบ แล้วจะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม มากกว่านั้นล่ะ ? เข้าถึงฌาน... นิวรณ์ทั้ง ๕ - กามฉันทะมารบกวนไม่ได้ พยาบาทนิวรณ์ ถีนมิทธนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ วิจิกิจฉานิวรณ์ *นิวรณ์*คือสิ่งที่ขวางกั้นความดี ไม่ให้ฌานเกิด ถ้าทำจิตทำภาวนาจนได้ ถึงฌาน



นานาชาติตื่นตัว ใช้สมาธิมาช่วยปลูกฝังคุณธรรมเยาวชน

ถึงอัปปนาฌาน ตรงนั้นสมองจะดีมาก ถ้ามากกว่านั้นล่ะ ? ยกจิตขึ้นพิจารณาองค์ฌานเป็นอารมณ์ องค์ฌานก็เป็นแค่นาม... ตัวที่ไปรู้องค์ฌานก็เป็นแค่นาม นามรู้นาม เจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นภาวนา... วิปัสสนาภาวนา ก็เป็นปัญญาขั้นหนึ่ง วิปัสสนาภาวนาเกิด ถามว่าสมองมีพลังไหม ? มีพลัง

คนที่มีสมาธิ เพียงแค่ทำให้จิตสงบ ก็สามารถทำงานได้อย่างมีพลัง ในสมัยก่อนโน้นก็มีกษัตริย์ของฝรั่งเศสชื่อ*นโปเลียน* พระองค์มีพลังในการทำงาน มีสมาธิ... เพราะพระองค์ทำสมาธิ อยู่ในอารมณ์เดียว...นิ่งสักพักหนึ่ง พระองค์ก็มีพลังในการทำงานมหาศาล อันนี้เป็นตัวอย่าง แค่สมาธิของพระองค์ก็มาช่วยให้มีพลังในการทำงานได้อย่างมหาศาลแต่ถ้าพลังมากกว่านั้นล่ะ ? จะเข้าถึงฌานทั้งสี่มีปฐมฌาน เป็นต้น ถ้ามากกว่านั้นก็ออกจากฌานเจริญวิปัสสนา ตอนนี้หยักสมองจะเพิ่มมากขึ้น ความถี่ความละเอียด ความนิ่ง ยิ่งกว่านั้นคือ จิตจะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม มีลาภก็ไม่หวั่นไหว เสื่อมลาภก็ไม่หวั่นไหว มียศก็ไม่หวั่นไหว เสื่อมยศก็ไม่หวั่นไหว นินทาก็ไม่หวั่นไหว สรรเสริญก็ไม่หวั่นไหว สุขก็ไม่หวั่นไหว ทุกข์ก็ไม่หวั่นไหว จิตจะมั่นคงต่อโลกธรรม เรียกว่าโดนคลื่น คือโลกธรรมกระทบจะไม่หวั่นไหว

พระอาจารย์เป็นตัวอย่างบุคคลที่ทำงานหนักเพื่อผู้อื่น ท่านมีวิธีที่จะวางจิตใจให้มีพลังในการทำงานให้สำเร็จอย่างไร

คำตอบ : ทำสมาธิ สวดมนต์อยู่เป็นประจำ ให้จิตใจสงบ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็พยายามปล่อยวาง เมื่อพยายามปล่อยวางแล้ว ก็มีเวลาทำสิ่งโน้น ทำสิ่งนี้ ทำไป มันเหนื่อยแค่กาย... เหนื่อยแค่กายก็พักผ่อน ชั่วโมงสองชั่วโมงก็หายแล้ว แต่ถ้าไม่ปล่อยวาง ก็จะเหนื่อยไปถึงใจ ถ้าเหนื่อยไปถึงใจก็ไม่สามารถทำอะไรต่อไปได้แล้ว



นอกจากผลักดันโครงการแล้ว พระอาจารย์ยังเมตตาเข้าร่วมชั้นเรียน English Course for Tipitaka ด้วย

ถ้าเหนื่อยกาย บางทีเหนื่อยมาก อาจจะพักสักสองสามวันก็หายแล้ว แต่ถ้าเหนื่อยใจนี้พักอย่างไรก็ไม่หาย วิธีแก้ไขคือ เอาศีล สมาธิ ปัญญาเข้ามาช่วย โดยเฉพาะสมาธิจากการสวดมนต์ จากการนั่งสมาธิ แล้วมีปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง - *สิ่งที่ได้ยินมาก็เป็นเพียงแค่รูป ผู้ได้ยินก็เป็นเพียงแค่นาม* รูปกับนามก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็พิจารณาอย่างนี้จิตก็จะมีพลังมากขึ้น

พระอาจารย์ตั้งธงไว้ในใจอย่างไร จึงสามารถบำเพ็ญเพื่อเพื่อนมนุษย์ได้มากมาย

คำตอบ : พระพุทธเจ้า ก่อนที่จะมาเป็นพระพุทธเจ้า ทุกชาติบำเพ็ญบารมีทั้งสิบ *ทานบารมี* พระองค์ก็ให้, *ศีลบารมี* พระองค์ก็รักษา, *เนกขัมมบารมี* พระองค์ก็ออกบวช, *สัจจบารมี* พระองค์ก็มีสัจจะ, *อธิษฐานบารมี* พระองค์ก็มีจิตมุ่งมั่น, *วิริยบารมี* พระองค์ก็มีความเพียร, *ขันติบารมี* พระองค์ก็มีความอดทนมาก, *เมตตาบารมี* พระองค์ก็มีเมตตาต่อสรรพสัตว์, *ปัญญาบารมี* พระองค์ก็มีปัญญาในการแก้ปัญหา สุดท้าย *อุเบกขาบารมี* พระองค์วางใจเป็นกลางในสัตว์และสังขารทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์ก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระโพธิสัตว์นี้บารมีต้องครบทั้งสิบ ทุกชาติ ของอาตมาก็ยังมีบารมีไม่กี่ข้อหรอก นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง ถ้าไปเทียบกับพระโพธิสัตว์ แต่ถ้าเรายกใจน้อมใจเพื่อบำเพ็ญบารมีทั้งสิบ เพราะเห็นว่าพระโพธิสัตว์ทำมากกว่านี้เยอะ เราทำแค่นิดเดียวเท่านั้นเอง แต่ถ้ามองแบบคนไม่ทำอะไรหรือคนที่ทำคุณประโยชน์น้อย ก็มองว่าทำไมทำอะไรเยอะจัง แต่ถ้ามองแบบพระโพธิสัตว์ แค่นี้ยังน้อยอยู่

ถ้าปฏิบัติไม่ถูกหลัก "กรรมฐานแตก" สติวิปลาส จะป้องกันอย่างไร สมาธิเป็นดาบสองคมไหม

คำตอบ : ไม่เป็นดาบสองคมหรอก **แต่เพราะขาดครูบาอาจารย์** สมาธิไม่มีอันตราย แต่จะเห็นว่าปัจจุบัน ที่เป็นปัญหาโน้นปัญหานี้ บางทีมีครูบาอาจารย์ แต่ครูบาอาจารย์มีคุณภาพไม่พอ คนที่จะเป็นครูบาอาจารย์ได้ต้องมีคุณสมบัติ เช่น ในพระไตรปิฎกบอกว่า *พระผู้ทรงพระไตรปิฎก* เป็นกัลยาณมิตรในการสอนกรรมฐาน ถ้าทรงพระไตรปิฎกไม่ได้ อย่างน้อยก็หนึ่งปิฎก หรือผู้ที่เชี่ยวชาญในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อย่างน้อยวิสุทธิมรรค อย่างน้อยอภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริจเฉท วิสุทธิมรรคต้องช่ำชอง นี้คือพื้นฐานต่ำสุด อภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริจเฉท พูดถึงเรื่องรูปนาม ทั้งพูดเรื่องสมถกรรมฐาน อภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริจเฉท เป็น *grammar,* วิสุทธิมรรคเป็น *usage* ดังนั้น *สมถกรรมฐาน* กับ *วิปัสสนากรรมฐาน ต้องคู่กัน*

ถ้าเราจะศึกษา จะทำอย่างไรให้เข้าใจพื้นฐานในการปฏิบัติ ๑) ศึกษาอภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริจเฉท เพื่อรู้สมถะและวิปัสสนา, ๒) รู้เสร็จแล้วจะทำยังไงอย่างถูกต้อง ก็วิมุตติมรรค, วิสุทธิมรรค,

ปฏิสัมภิทามรรค, ๓) คัมภีร์นี้มันเป็น *usage* ส่วนอภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริจเฉทเป็น *grammar*

grammar และ *usage* ต้องไปด้วยกัน การปฏิบัติก็จะถูกต้อง แต่นักปฏิบัติที่ *grammar* ไม่เป็น *usage* ไม่ได้เรียน ลงมือเลย ! ลงมือเลย! ยกตัวอย่าง น้ำพริกกะปิ ทำอย่างไรไม่ให้เหม็น ทำอย่างไรให้หอม ทำอย่างไรไม่ให้ใบตองไปติด ถ้าครูบาอาจารย์ไม่แนะนำ แค่ตรงนี้ยังทำไม่เป็น จะนับประสาอะไรกับวิปัสสนาอย่างละเอียด อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ วิธีก็ไม่รู้ อารมณ์ของวิปัสสนาคือรูปนามก็ไม่รู้ จริต ๖ ในสมถะก็ไม่รู้ จริต ๒ ในวิปัสสนา ก็ไม่รู้ แล้วเราจริตอะไรก็ไม่รู้ จะไปปฏิบัติก่อนเลย บอกตามตรงว่าน่าจะเป็นบ้าแน่นอน

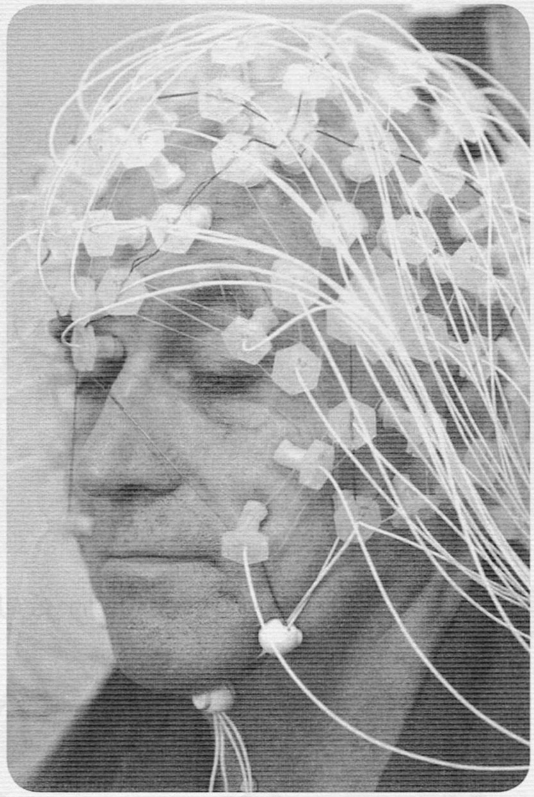
หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ควรเอามาเสริมสร้างพัฒนาปัญญาหรือพัฒนาสมอง

คำตอบ : ง่ายที่สุดคือ*มงคลสูตร* มงคล ๓๘ ประการ เหตุผลคือ ๑) ง่าย... เพราะมันเป็นขั้นๆ มี ๓๘ ขั้น, ๒) ไม่ต้องอธิบายยากให้ซับซ้อน ๓) มีตัวอย่างของชาดกประกอบทุกเรื่อง และ ๔) จะเอามาสวดก็ได้ จะเอามาใช้ก็ได้ มนุษย์สมบัติก็ได้ สวรรค์สมบัติก็ได้ นิพพานสมบัติก็ได้

การวินิจฉัยตามหลักทางการแพทย์แผนไทย

ปถวีธาตุ	อาโปธาตุ	วาโยธาตุ	เตโชธาตุ
มัตถลุงคังพิการ มังสังพิการ อุทริยังหย่อน อันตคุณังหย่อน อันตังหย่อน กรีสังหย่อน หทยังกำเริบ	พัทธปิตตะหย่อน คูถเสมหะหย่อน	อุทธังคมาวาตา หย่อน อโธคมาวาตา พิการ โกฐฏฐาสยาวาตา หย่อน	ปริณามัคคี หย่อน

การวินิจฉัยโรคทางสมองตามหลักการแพทย์แผนไทย



พระ ดร.แมทธิว ริคาร์ด สำนักดาไลลามะ มาให้ ศจ. ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) ทดสอบวัดคลื่นสมอง เพื่อศึกษาผลจากการทำสมาธิ ที่มาภาพ https://mgronline.com/dhamma/detail/9560000079672

ถ้าตามหลักง่ายที่สุดคือ มงคล ๓๘ ประการ เราหา*ไม้มงคล* เราหา*พืชมงคล* เรามี*วันมงคล* มี*ฉัตรมงคล* มีสารพัดเลยที่เราจะมี*มงคล* วัตถุมงคล เราก็มีล้นวัด *ธรรมมงคล ๓๘ ประการ* เราก็มี แต่เราไม่เอามาใช้แค่นั้นเอง ก็อยากจะฝากไว้

ฝากอะไรให้ญาติโยม ผู้ที่จะเป็นคน "สมองดีวิถีพุทธ"

คำตอบ : "สมองดี วิถีพุทธ" นี้ สมองดีด้วยทานคือให้ปัญญาคน อย่าหวงวิชา สมองดีด้วยศีลคือรักษาศีลข้อที่ห้า สมองดีด้วยภาวนา ฝึกเจริญสมถะ เจริญวิปัสสนา นั่นแหละคือพื้นฐานที่จะทำให้สมองดี เจริญพร



ธรรมปริทัศน์ • สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ทุกคนต้องเป็นพรหม เพื่ออภิบาลสังคมให้ยั่งยืน

พระคุณของพ่อแม่มีมากมายหลายอย่าง รวมแล้วก็มาจากพรหมวิหาร ๔ นั่นเอง เนื่องจากพรหมวิหาร ๔ มีความสำคัญมาก ไม่เฉพาะพ่อแม่จะมีต่อลูกเท่านั้น แต่ต้องขยายออกไป ให้ทุกคนมีต่อเพื่อนมนุษย์ หรือเพื่อนร่วมโลกทั่วทุกคน ฉะนั้นจึงขอถือโอกาสอธิบายให้ละเอียดกว่าที่พูดไว้ข้างต้นนั้นอีกหน่อย

เราทุกคนอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ เริ่มตั้งแต่พ่อแม่พี่น้อง สามีภรรยา ในครอบครัวเป็นต้นไป ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำใจอยู่หมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อผู้คนรอบด้าน ธรรมชุดนี้ ที่จริงก็เป็นหลักธรรมง่ายๆ แต่บางทีเราก็ใช้ไม่เป็น นี่คือ **พรหมวิหาร ๔** ที่พูดไว้แล้วข้างต้นนั่นเอง ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา บางทีที่เราดำเนินชีวิตกันมาจนบัดนี้ เราก็ยังไม่ค่อยเข้าใจและใช้ธรรมชุดนี้ได้ไม่สมบูรณ์

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม พรหมนั้น ศาสนาพราหมณ์เขาถือว่า เป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเราไม่ต้องไปรอพระพรหมให้มาสร้างโลกอภิบาลโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นจึงมาทำตัวให้เป็นพรหมกันเถิด แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติ เพื่อให้เราทุกคนเป็นพระพรหม คือเป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลสังคม ดังนั้นเราจะเป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ ก็ต้องมีธรรมทั้ง ๔ ข้อ คือมี

๑. *เมตตา* รัก ปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข

๒. *กรุณา* สงสาร อยากช่วยเหลือให้เขาพ้นจากทุกข์

๓. *มุทิตา* พลอยยินดีด้วย เมื่อเขาสุขสำเร็จทำได้ดี

๔. *อุเบกขา* วางทีเฉย เป็นกลาง ให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรม

เมตตา กับ *กรุณา* นี่เมืองไทยใช้มาก พูดกันอยู่เสมอจนเป็นคำไทยสามัญ แต่แยกความหมายกันไม่ค่อยออก เพราะฉะนั้น ตอนแรกจะต้องแยกความหมาย ระหว่าง *เมตตา* กับ *กรุณา* ให้ชัดว่าต่างกันอย่างไร

วิธีแยกให้ชัดง่ายๆ ก็คือ ธรรมหมวดนี้เป็นท่าทีของจิตใจสำหรับแสดงต่อผู้อื่น เมื่อเป็นธรรมสำหรับแสดงต่อผู้อื่น ความหมายของมันจะชัดด้วยการพิจารณาดูสถานการณ์ที่ผู้อื่นเขาประสบว่า เขาอยู่ในสถานการณ์ใด แล้วเราจะใช้ธรรมข้อไหน

สถานการณ์ที่ ๑ คนอื่นเขาอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ แต่ก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ ในกรณีนี้เราจะต้องมี *เมตตา* คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร

เมตตา ก็มาจากต้นศัพท์เดียวกับคำว่ามิตร มิตตะ แปลง อิ เป็น เอ ก็เป็น เมตตะ เติมสระอาเข้าไปเป็นเมตตา รากศัพท์เดียวกัน เมตตาจึงแปลว่า น้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือความเป็นมิตร ในภาษาสันสกฤตเรียกว่า ไมตรี เป็นอันว่า สำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เราก็มีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรัก ปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

สถานการณ์ที่ ๒ คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาทรุดต่ำตกลงไปจากสถานะเดิม คือประสบความเดือดร้อน เราก็ย้ายไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ *กรุณา* ซึ่งได้แก่ความมีใจพลอยหวั่นไหวเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ แล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ หรือแก้ไขปัญหาของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์ หายร้อน

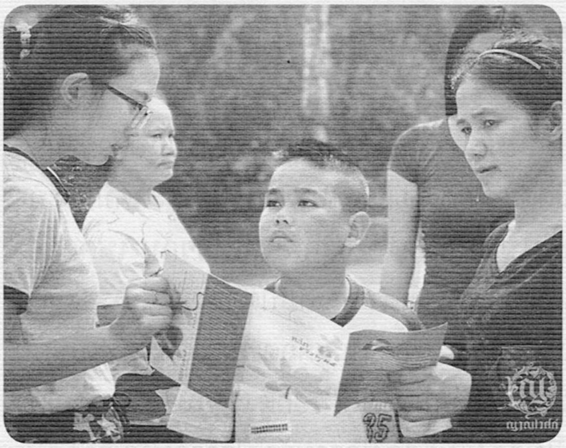
พูดสั้นๆ ว่า เขาอยู่ดีเป็นปกติ เราเมตตา แต่ถ้าเขามีทุกข์เดือดร้อน เราก็กรุณา คนไทยพูดถึงเมตตา กรุณา กันบ่อย แสดงว่าคนไทยคงมีเมตตา กรุณามาก แต่ข้อต่อไป คนไทยไม่ค่อยพูดถึง

สถานการณ์ที่ ๓ คนอื่นเขาขึ้นสู่ภาวะที่สูงขึ้นไป คือประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม น่าชื่นชม มีความก้าวหน้า หรือมีความสุข เรียกง่ายๆ ว่า เขาได้ดีมีสุข เราก็ย้ายต่อไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๓ คือ *มุทิตา* ซึ่งแปลว่า พลอยยินดีด้วย เอาใจส่งเสริมสนับสนุน

คนเรานี้ที่ประสบสถานการณ์กันอยู่ โดยทั่วไปก็ ๓ อย่างนี่แหละ คือ *เป็นปกติ ตกต่ำ ขึ้นสูง* เราก็มี*เมตตา กรุณา มุทิตา* ไว้ปฏิบัติต่อเขาครบทั้ง ๓ สถานการณ์ แต่แค่นี้ไม่จบ ยังมีอีกข้อหนึ่ง

	ข้าศึกใกล้	ข้าศึกไกล
เมตตา	ราคะ	พยาบาท (ความขัดเคืองไม่พอใจ)
กรุณา	โทมนัส (ความโศกเศร้าเสียใจ)	วิหิงสา (เบียดเบียน)
มุทิตา	โสมนัส (เช่น ดีใจว่าตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์)	อรติ (ความไม่ยินดี ไม่ใยดี ริษยา)
อุเบกขา	อัญญาณุเบกขา (เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยโง่ เฉยเมย)	ราคะ (ความใคร่) และ ปฏิฆะ (ความเคือง) หรือ ชอบใจและขัดใจ

พรหมวิหาร ๔ สำหรับการภาวนา



พ่อแม่ที่ดี ต้องรู้จักใช้อุเบกขาในการเลี้ยงลูกด้วย

เป็นสถานการณ์ที่ ๔ ข้อนี้น่าสงสัย เพราะ ๓ สถานการณ์ก็น่าจะครบแล้ว ยังมีอะไรอีก สถานการณ์ที่ ๔ คืออะไร

สถานการณ์ที่ ๔ ข้อนี้ยากหน่อย คงต้องอธิบายยาวสักนิด

จะต้องเข้าใจว่า สามข้อแรกนั้น เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ หรือคนกับคน แต่ในโลกมนุษย์เรานี้ เราไม่ได้อยู่กับมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น เราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตในธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติ หรือความเป็นจริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง เราจึงมีความสัมพันธ์ ๒ ด้าน หรือ ๒ ระดับ คือ

ด้านหนึ่ง เราอยู่กับคนด้วยกัน คือเพื่อนมนุษย์ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรามีความสัมพันธ์ที่ดี เรามีเมตตา กรุณา มุทิตา ช่วยเหลือกันดี ก็อยู่กันด้วยดี มีความร่มเย็นเป็นสุข

อีกด้านหนึ่ง ลึกลงไป ชีวิตของเราอยู่กับความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ อยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิต แม้แต่ร่างกายของเรานี้ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ซึ่งไม่ฟังใครทั้งสิ้น เป็นหน้าที่ของเราเองที่จะต้องรู้เข้าใจมัน และปฏิบัติตัวให้ถูกต้องสอดคล้องกับมัน ด้านนี้แหละที่สำคัญ ซึ่งเราจะมองข้ามหรือละเลยไม่ได้

เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น มาช่วยในด้านที่หนึ่ง ที่ชีวิตของเราไปเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ แต่ด้านที่สอง ชีวิตของเราต้องเกี่ยวข้องกับความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือ เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ในด้านนี้คนจะต้องมีปัญญา รู้จักรับผิดชอบตัวเอง ที่จะดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้องด้วยตนเอง จะรอให้คนอื่นมาช่วยไม่ได้

ในข้อ ๑ - ๒ - ๓ นั้น คนช่วยกันด้วยความรู้สึกที่ดีงาม แต่ข้อสี่ในความสัมพันธ์กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่ไม่เข้าใครออกใครนั้น เราจะต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง โดยใช้ปัญญา ทุกคนจึงต้องรู้จักรับผิดชอบตนเอง ไม่ใช่รอการช่วยเหลือพึ่งพา

ยกตัวอย่าง พ่อแม่เลี้ยงลูก ถ้าเอาแต่เมตตา กรุณา มุทิตา ก็ทำให้ลูกหมดทุกอย่าง แต่ลูกไม่ได้อยู่กับพ่อแม่หรืออยู่กับมนุษย์ด้วยกันอย่างเดียว อีกด้านหนึ่งชีวิตของลูกต้องอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิต เขาจะต้องไปมีชีวิตของเขาเองในโลก ในสังคม ซึ่งเขาจะต้องรับผิดชอบตัวเอง ปัญหาก็คือ เขารับผิดชอบชีวิตของเขาเองได้หรือไม่

ถ้าเราเอาแต่ช่วยเขาด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา เขาอาจจะไม่รู้จักทำอะไรให้เป็นด้วยตัวเอง และรับผิดชอบตัวเองไม่ได้ คือไม่สามารถพึ่งตนเอง ในระยะยาว พ่อแม่ไม่ได้อยู่กับเขาตลอดไป เขาจะต้องอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงที่มันไม่เข้าใครออกใคร เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของตัวเองให้ได้ ตอนนี้แหละที่ท่านให้ใช้ข้อสี่ คือ **สามข้อแรกนี่ พ่อแม่จะทำให้ลูก แต่ข้อสี่ พ่อแม่จะดู ให้ลูกทำ ข้อสี่นี่แหละคืออุเบกขา**

อุเบกขา แปลว่า คอยดู หรือดูอยู่ใกล้ๆ มาจาก *อุป* แปลว่า คอย หรือ ใกล้ๆ และ *อิกข* แปลว่ามองดู อุเบกขาจึงแปลว่ามองดูอยู่ใกล้ๆ หรือคอยมองดู แต่ไม่ใช่ดูเปล่าๆ ดูให้เขาทำ คือพ่อแม่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า ต่อไปลูกเราจะโต จะต้องหัดดำเนินชีวิตเองให้ได้ จะต้องรับผิดชอบตัวเองได้ จะต้องทำอะไรเป็นบ้าง เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นแล้ว ก็มาฝึกให้ลูกทำ ให้เขาฝึกตัวเอง แล้วเราดูอยู่ใกล้ๆ เป็นที่ปรึกษา ถ้าเขาทำไม่ถูก ทำไม่ได้ผล ทำผิด จะได้ช่วยแก้ไข แนะนำ จนเขาทำเป็น หรือทำได้ดีด้วยตนเอง

ถ้าเราไม่รีบใช้อุเบกขาเสียแต่บัดนี้ ต่อไปเราไม่ได้อยู่กับเขา พอเขาโตขึ้น เขารับผิดชอบตัวเองไม่เป็น ทำไม่เป็น เขาทำผิด เราก็ไม่มีโอกาสไปแก้ไข ไม่มีโอกาสจะช่วยแนะนำ เพราะฉะนั้นจึงต้องฝึกเขาตั้งแต่บัดนี้ ตรงนี้แหละ *อุเบกขาจึงมา เพื่อให้เขามีโอกาสพัฒนาตัวเอง ไม่ใช่เอาแต่รักแล้วทำให้เขาหมดทุกอย่าง จนกลายเป็นว่าพ่อแม่ปิดกั้นการพัฒนาของลูก หรือถึงกับทำลายลูกด้วยความรักไม่เป็น อุเบกขานี่มากับปัญญา ต้องมีปัญญาจึงจะมีอุเบกขาได้* นี่แหละข้อสี่ และที่พูดมานี้เป็นแง่ที่หนึ่ง

"รัก" ต้องมี "รู้" มาเข้าคู่ให้สมดุล

ตามที่พูดมานี้จะเห็นว่า สถานการณ์ที่ ๔ ก็คือ สถานการณ์ที่มนุษย์สัมพันธ์กับมนุษย์ในกรณีที่ไปเกี่ยวข้องกับตัวธรรม การรักษาความสัมพันธ์กับธรรมนี้ ยังมีอีกอย่างหนึ่ง เป็นแง่ที่สอง

ธรรมคือความเป็นจริงของธรรมชาติ พูดอีกสำนวนหนึ่งว่าหลักการ หรือกติกาของธรรมชาติ คือ กฎธรรมชาติ ได้แก่ ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ความถูกต้องตามกฎเกณฑ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผล ความสมเหตุสมผล หรือความสมควรตามเหตุและผล รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่า ความเป็นธรรม หรือความชอบธรรม

จากหลักการหรือกฎของธรรมชาตินี้ มนุษย์เราก็มาบัญญัติระบบในสังคมของตน เพื่อให้มนุษย์ดำรงอยู่ในความดีงาม ก็เกิดเป็นหลักการหรือกฎในสังคมมนุษย์ กลายเป็นกฎหมาย กฎเกณฑ์ กติกา

เมื่อใดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ไปส่งผลกระทบเสียหายต่อธรรม คือ ทำให้เสียหลักการแห่งความเป็นจริง ความถูกต้องดีงาม ความสมตามเหตุผล ความชอบธรรม ความเป็นธรรม เช่น ผิดกฎหมาย หรือกติกาสังคม เราต้องหยุดช่วยเหลือ เพื่อให้เขารับผิดชอบต่อธรรม นี่คือ *อุเบกขา* เพราะฉะนั้น อุเบกขาจึงเป็นตัวคุมหมด ทำให้สามข้อแรกมีขอบเขต

เมตตา กรุณา มุทิตา จะเลยขอบเขตไม่ได้ เมื่อช่วยกันไป ถ้าจะละเมิดหลักการ ละเมิดกติกา ละเมิดความเป็นธรรม ต้องหยุด เราเลยแปล "อุเบกขา" ว่า เฉย หมายความว่า เฉยต่อคนนั้น ไม่ช่วย (ในทางที่ผิด) ในภาษาบาลีท่านอธิบายว่า ไม่ขวนขวาย (ที่จะช่วย) เหมือนกับบอกว่า *ฉันไม่เอากะคุณละนะ*



ความอบอุ่นของครอบครัวในสังคมชนบทไทย



เราช่วยเหลือกันตลอดเวลา โดยมีเมตตา กรุณา มุทิตา แต่ถ้าจะทำให้เสียหลักการ เสียความเป็นธรรม ฉันต้องหยุด ฉันไม่เอากับคุณแล้วนะ *กฎต้องเป็นกฎ ตรงนี้เรียกว่าอุเบกขา*

อุเบกขา คือเฉยต่อคนนั้น เพื่ออะไร เพื่อไม่ละเมิด เพื่อไม่ก้าวก่ายแทรกแซงธรรม ธรรมจะออกผลอย่างไร ต้องว่าไปตามนั้น **ในขณะที่ เมตตา กรุณา มุทิตา เป็นธรรมรักษาคน แต่อุเบกขา เป็นธรรมที่รักษาธรรม**

ที่จริง อุเบกขาก็เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันนั่นแหละ แต่ในกรณีนี้ ความสัมพันธ์นั้นไม่อยู่แค่มนุษย์แล้ว แต่มันไปเกี่ยวข้องกับธรรมด้วย คือไปเกี่ยวข้องกับหลักการ กฎเกณฑ์ กติกา ทั้งในธรรมชาติ และที่มาบัญญัติกันในสังคมมนุษย์

ฉะนั้น อะไรที่เป็นเรื่องที่เขาสมควรจะช่วยตัวเอง ควรรับผิดชอบตามความเป็นจริงของความเป็นเหตุเป็นผล เราไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่ใช่ช่วยเรื่อยเปื่อย ต้องช่วยในขอบเขตของความสมเหตุสมผล และช่วยเฉพาะในขอบเขตที่ไม่ละเมิดธรรม ไม่ละเมิดกฎเกณฑ์ กติกาต่างๆ ฉะนั้น อุเบกขาจึงเป็นตัวคุม และรักษาดุล ให้การช่วยเหลือกันไม่เลยขอบเขตจนเสียธรรม

ถึงตอนนี้ คงจะประมวลคำอธิบายของพรหมวิหารข้อสุดท้าย มาสรุปลงเป็นความหมายของอุเบกขาได้ว่า

สถานการณ์ที่ ๔ เมื่อเขาสมควรจะต้องรับผิดชอบการกระทำของตน (รวมทั้งฝึกหัดความรับผิดชอบนั้น) คือในกรณีที่ถ้าเราเข้าไปช่วยเหลือด้วยเมตตาก็ตาม กรุณาก็ตาม มุทิตาก็ตาม จะเป็นการละเมิดก่อความเสียหายต่อธรรม ต่อความจริง ความถูกต้องดีงาม ความสมควรตามเหตุผล หรือทำลายหลักการ กฎ กติกาที่ชอบธรรม ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑ - ๒ - ๓ จะต้องถูกหยุดยั้ง เราจะต้องตั้งตัว หรือวางตนอยู่ในอุเบกขา คือ หยุดการขวนขวายช่วยเหลือ เพื่อให้มีการปฏิบัติไปตามธรรม ตามหลักการ หรือตามกติกา โดยไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง

ขอยกตัวอย่างเช่น เด็กคนหนึ่งไปประสบความสำเร็จ ลักขโมยเงินเขามาได้ ๕,๐๐๐ บาท ดีใจใหญ่ เราเห็นว่าเด็กนั้นประสบความสำเร็จ เราจะไปมุทิตา ถูกต้องไหม ไม่ถูกต้องใช่ไหม เพราะว่า ถ้าเราไปดีใจ ไปส่งเสริม ก็ไปกระทบกับตัวธรรม กลายเป็นการทำลายหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม ฉะนั้น ในกรณีนี้ เราก็ต้องปฏิบัติไปตามธรรม

อีกตัวอย่างหนึ่ง ลองดูในกรณีของผู้พิพากษา เช่น จำเลยทำความผิดจริง ไปฆ่าคนมา ผู้พิพากษาคิดว่า ถ้าเราจะตัดสินให้เขาเข้าคุก เขาก็จะมีความทุกข์ ก็เกิดกรุณา สงสาร เลยตัดสินให้พ้นผิดอย่างนี้ไม่ถูก เพราะการมีกรุณาในกรณีนี้จะส่งผลกระทบต่อตัวธรรม ทำให้เสียหลักความจริง ความถูกต้องดีงาม ทำลายหลักการ กฎเกณฑ์กติกาที่รองรับสังคมอยู่

ในกรณีที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักการแห่งความเป็นธรรมชอบธรรม หรือตัวหลักการ ตลอดจนกฎเกณฑ์กติกาทั้งหลายที่จะยึดเหนี่ยวให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ เราจะต้องหยุดข้อที่ ๑ - ๒ - ๓ ไว้ แล้วย้าย

ไปข้อที่ ๔ คือ *อุเบกขา* เพื่อให้เขารับผิดชอบต่อความเป็นจริง ต่อตัวธรรม ต่อหลักการ กฎเกณฑ์และกติกานั้นๆ อันนี้แหละเรียกว่า อุเบกขา

ได้บอกแล้วว่า อุเบกขา แปลว่าคอยมองดู มาจาก อุป (ใกล้ๆ หรือคอย) + อิกฺข (มอง) หมายความว่า เพื่อไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงกระบวนการของธรรม เราจึงเฉยต่อคนนั้น คือปล่อยหรือเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติต่อเขาไปตามธรรม ตามหลักการ หรือตามกฎเกณฑ์กติกา ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำไปตามนั้น หลักการหรือกฎเกณฑ์ว่าอย่างไร ก็ทำไปตามนั้น เราก็คอยมองดู ถ้ามีอะไรต้องทำเมื่อไร ก็ทำ คือคอยมองดูให้ทุกอย่างดำเนินไปอย่างถูกต้องตามที่มันควรจะเป็นหรือตามธรรม โดยใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติให้เหมาะ

อุเบกขานี่ต้องใช้ปัญญา ต่างจากเมตตา กรุณา มุทิตา ที่ใช้ความรู้สึกมาก คือรู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริง แล้วจึงเอาความรู้นั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี การที่ปัญญาความรู้นั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีได้ วางตัวถูกต้องเป็นกลางอยู่ในธรรม อันนั้นเรียกว่า อุเบกขา เป็นอันว่า เราจะต้องมีอุเบกขาด้วย จึงจะรักษาสังคมนี้ไว้ได้ มิฉะนั้นสังคมนี้ก็จะปั่นป่วน



ถ้าเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่ถ้าขาดอุเบกขา คนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่งเสียหลักการ ไม่เหลียวแล ไม่ดูหลักการว่า จะเสียความเป็นธรรมในสังคมไหม หลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกาไม่เอา จะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลอย่างเดียว

สังคมไทยนี้ น่าจะหนักไปทาง ๓ ข้อแรก ส่วนข้อ ๔ นี่ขาดมาก อุเบกขาแทบจะไม่มี และไม่รู้จักด้วยซ้ำ

ในสังคมไทย เมื่อคนไม่รู้จักอุเบกขาตัวจริง เวลาพูดถึงอุเบกขา ก็เข้าใจผิด นึกว่าเฉยแล้วเป็นอุเบกขา เวลามีอะไรเกิดขึ้นก็เฉย แต่กลายเป็นเฉยไม่รู้เรื่องรู้ราว เฉยไม่เอาเรื่องเอาราว และเฉยไม่ได้เรื่องได้ราว อย่างนี้ทางพระท่านมีศัพท์ให้ด้วย เรียกว่า *อัญญาณุเบกขา* แปลว่า *เฉยโง่* ซึ่งเป็นอกุศล เป็นบาป คนไทยเรานี้ถ้าไม่ระวังให้ดีจะเฉยโง่กันมาก เฉยที่แท้ต้องเป็นเฉยด้วยปัญญา เพราะว่า อุเบกขานี้จะมีได้ต้องอาศัยปัญญา

สามข้อต้นนั้น หนักด้าน **"ความรู้สึก"** ในการพัฒนามนุษย์ด้านความรู้สึก ที่เรียกเพี้ยนกันไปว่าด้านอารมณ์นี้ เรามุ่งให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา ซึ่งเป็นฝ่ายความรู้สึก หรือ emotion ที่ดี แต่ความรู้สึก หรือ emotion นี้จะต้องถูกคุมด้วยปัญญา มิฉะนั้น emotion คือด้านอารมณ์ หรือด้านความรู้สึก อาจจะเลยขอบเขต ไม่ถูกต้อง และถ้าเราไม่มีปัญญาคุม เมื่อเราช่วยเขาไม่ได้ จิตใจเราจะร้อนรนกระวนกระวาย เป็นทุกข์ แต่พอปัญญาคือ ด้านความ **"รู้"** มา ก็จะสร้างดุลยภาพ ทำให้จิตใจสงบ จึงต้องเอาความรู้มาคุมความรู้สึก ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงไปจบที่ปัญญา

ด้านรู้ต้องคุมด้านรู้สึก แล้วเมื่อปัญญาด้านรู้พัฒนาไป ก็จะพัฒนาด้านความรู้สึกให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น เพราะด้านความรู้สึกนั้นมีฝ่ายอกุศล

เช่น โกรธ เกลียด ชัง ริษยา ระแวง เห็นแก่ตัว เป็นต้น พอปัญญามา ก็พัฒนาความรู้สึก คือพวก emotion ให้มาเป็น emotion ที่ดี เป็นฝ่ายเมตตา กรุณา หรือความรัก เป็นต้น แต่แม้จะเป็นความรู้สึกที่ดีแล้ว ก็ต้องอยู่ในความควบคุมของปัญญา

เป็นอันว่า สามข้อต้นหนักในด้านความรู้สึก คือ *ความรัก* ส่วนข้อสี่หนักในด้านปัญญา คือ *ความรู้* ต้องให้ปัญญานำเอาอุเบกขามาคุมความรู้สึกไว้

สามข้อแรกคือ เมตตา กรุณา มุทิตา แทบไม่ต้องใช้ปัญญา เพียงแต่มีความรู้สึกที่ดีก็พอ คือ เขาอยู่เป็นปกติ เราก็รู้สึกรัก เขาทุกข์ร้อน เราก็รู้สึกสงสาร เขาได้ดีมีสุข เราก็รู้สึกยินดีด้วย แต่ในข้อสี่นี่ ถ้าไม่มีปัญญาก็ปฏิบัติไม่ได้ เพราะต้องรู้ว่าอะไรเป็นเหตุเป็นผล อะไรเป็นความจริง อะไรเป็นความถูกต้อง อะไรเป็นหลักการ จึงจะปฏิบัติได้ ข้อสี่จึงต้องเน้นปัญญา และเป็นตัวที่สำคัญที่สุด ซึ่งจะสร้างดุลยภาพ หรือความพอดีให้เกิดขึ้น

เมื่อมีความรักโดยไม่ขาดความรู้ คือ ใช้เมตตากรุณาโดยมีปัญญามาโยงเข้ากับอุเบกขา ก็จะเกิดความสมดุลและความถูกต้องพอดี



เมตตา กรุณาก็มี มุทิตาก็มา พออุเบกขาบรรจบ ก็ครบสี่พักตร์พระพรหม

เป็นอันว่าข้อที่ ๔ คืออุเบกขา เป็นตัวคุมท้ายและคุมทั้งหมด สำหรับรักษาให้โลกนี้อยู่ในธรรม อยู่ในความถูกต้องดีงาม รักษาหลักการของสังคม ทำให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม แต่ถ้าเรามีอุเบกขามากอย่างเดียว ก็เอาแต่ตัวใครตัวมัน ทุกคนรับผิดชอบต่อหลักการ คุณทำถูกต้องตามหลักการ หรือตามกฎหมาย ฉันไม่ว่า แต่ถ้าคุณทำผิดหลักการและกฎเกณฑ์กติกาเมื่อไร ฉันจัดการทันที เวลาอื่นนอกจากนั้น ต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือกัน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีน้ำใจต่อกัน สังคมนั้นก็ขาดความอบอุ่น แห้งแล้ง คนก็เครียด ใจไม่สบาย เป็นโรคจิตกันมาก ก็เสียดุลอีก

เพราะฉะนั้น สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบ และให้เหมาะพอดี ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับ ๔ สถานการณ์ ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีดุลยภาพ เริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็กคือครอบครัว โดยปฏิบัติให้ถูกต้องต่อลูกของตนเอง

หนึ่ง เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มีเมตตาเลี้ยงดูให้เขามีความสุข

สอง ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

สาม เมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มุทิตา พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สี่ แต่ในกรณีที่เกี่ยวกับความรับผิดชอบ จะต้องพิจารณาใช้อุเบกขา

สถานการณ์ที่จะต้องวางอุเบกขาที่สำคัญ มี ๓ กรณี คือ

๑. *เมื่อลูกสมควรจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง* ฝึกทำอะไรต่ออะไรให้เป็น เพราะว่า ลูก

ของเรานั้น เขาไม่ได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อแม่ หรือมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น ชีวิตอีกด้านหนึ่ง โดยเฉพาะต่อไปเมื่อเขาโตแล้ว เขาต้องไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โลกนั้นมีกฎเกณฑ์กติกา ทั้งกฎเกณฑ์ในธรรมชาติ และกฎเกณฑ์ในสังคม ซึ่งจะต้องเป็นไปตามเหตุผลของเรื่องนั้นๆ ซึ่งเขาจะต้องไปอยู่กับความเป็นจริงเหล่านั้น



โลกนี้ไม่ได้ตามใจเราเหมือนอย่างพ่อแม่ตามใจลูก มันไม่ได้เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะฉะนั้นลูกจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง อะไรที่สมควรจะทำให้เป็น ต้องฝึกทำไว้ ถ้าพ่อแม่มัวแต่เห็นแก่ลูกว่าเรารักเขา ไม่อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาเหน็ดเหนื่อย แล้วไม่ว่าอะไรก็ไปทำแทนให้ทั้งหมด ลูกก็เลยไม่รู้จักโต แล้วก็รับผิดชอบตัวเองไม่เป็น

พ่อแม่บางคนเลี้ยงลูกไม่เป็น โอ๋ลูกเกินไป เพราะขาดอุเบกขา ส่วนพ่อแม่ที่รู้จักอุเบกขานั้น เมื่อมาถึงสถานการณ์ที่ ๔ คือมีเรื่องอะไรที่ลูกจะต้องสมควรฝึกไว้ ทำไว้ หัดให้เป็น เราต้องให้เขาฝึกทำ หัดทำ ต้องยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง แม้แต่หัดเดินก็ยังต้องมีความเหน็ดเหนื่อยลำบากบ้าง ถ้ากลัวลูกลำบาก ไปอุ้มตลอดเวลา แล้วลูกจะเดินเป็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างคนสมัยก่อน ตอนที่เริ่มมีการเรียนหนังสือใหม่ๆ เขาใช้กระดานชนวน และใช้ดินสอหิน พ่อแม่บางคนกลัวลูกจะเจ็บมือเพราะใช้ดินสอหิน ก็เลยไม่ให้เรียน นี่คือเพราะขาดอุเบกขา ลูกก็เลยไม่ได้รับการศึกษา

เป็นอันว่าจะต้องยอมให้ลูกเหน็ดเหนื่อยยากลำบากบ้าง เพื่อให้เขาหัดทำ ฝึกทำ รับผิดชอบตัวเอง จะได้ทำอะไรๆ เป็น และปัญญาจะเป็นตัวบอกว่าควรจะให้เขาหัดทำสิ่งใด ฝึกในเรื่องใด หรือหัดรับผิดชอบอะไร เพราะฉะนั้น ข้ออุเบกขาจึงต้องมากับปัญญา เมื่อปัญญาพิจารณาแล้วก็ปฏิบัติไปตามปัญญาโดยวางอุเบกขา เราเป็นที่ปรึกษา ก็คอยดู ถ้าเขาเพลี่ยงพล้ำเมื่อไร จะต้องช่วย ก็เข้าไปช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรต่ออะไรให้เป็น

๒. *เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา* ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องรับผิดชอบปฏิบัติตาม

ครอบครัวก็เช่นเดียวกัน ต้องมีกฎเกณฑ์กติกาเพื่อให้สมาชิกของครอบครัวอยู่กันสงบเรียบร้อย มีวินัย และเป็นการฝึกเด็กให้พร้อมที่จะไปรับผิดชอบดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป เพราะฉะนั้น กฎต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิดก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา ทำถูกก็ว่าไปตามถูก ทะเลาะกันก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือมีอุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

๓. *เมื่อลูกรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว* เขาสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำ มีครอบครัวของเขาแล้ว ท่านว่า พ่อแม่ต้องรู้จักวางอุเบกขา ปล่อยให้เขารับผิดชอบชีวิตและครอบครัวของเขาเอง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตและครอบครัว

ของเขา โดยวางใจเรียบสงบว่า เขารับผิดชอบตัวเองได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่เมตตากรุณา รักเขามาก ก็เลยเจ้ากี้เจ้าการเข้าไปจัดการในบ้านของเขา ในครอบครัวของเขา เที่ยวจี้เที่ยวชี้อยู่เรื่อยว่า ลูกอยู่อย่างนี้นะ จัดของอย่างนี้นะ ฯลฯ

ถ้าพ่อแม่เข้าไปจัดแจงวุ่นวายมาก ลูกแทนที่จะเป็นสุข ก็ไม่เป็นสุข และจะรู้สึกไม่สบายใจ อาจจะอึดอัดพูดไม่ออก บางทีถ้าเขาไม่ขัดแย้งกับพ่อแม่ ก็ไปขัดแย้งกับคู่ครองของเขาเอง ท่านจึงว่าถึงเวลาที่จะต้องวางอุเบกขา ให้เขารับผิดชอบตัวเขา ครอบครัวของเขาเป็นของเขา เราได้แต่คอยมองดู ให้เขาบริหาร เราเป็นที่ปรึกษา ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร ก็เข้าไปช่วยเหลือ นี่เรียกว่า อุเบกขา

ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสัมพันธ์กับธรรม

โดยเฉพาะเมื่อพ่อแม่อายุมากขึ้น ก็จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เงียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วุ่นวาย เจ้ากี้เจ้าการ

ตอนนี้ถึงเวลาของพระพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้นเยอะ ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพระพรหมที่สมบูรณ์



เด็กชายผิวดำเข้าอบรมในโครงการสามเณรทรูปลูกปัญญานานาชาติ ที่วัดป่าไทรงาม จ.อุบลฯ เมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๑

สังคมทุกระดับ ตั้งแต่ครอบครัว มักพัฒนาอย่างเสียดุล เพราะขาดบูรณาการ

ในสังคมที่ปฏิบัติธรรมไม่ครบ จะเกิดความเสียดุล สังคมที่มีเมตตากรุณามาก จะเป็นสังคมที่มีน้ำใจมาก คนจะมีน้ำใจช่วยเหลือกันอย่างดี ซึ่งก็เป็นข้อดี ทำให้จิตใจคนมีความอบอุ่น ชุ่มฉ่ำร่มเย็น มีความสุขสบาย แต่ผลเสียก็มีได้ คือ ถ้าไม่มีอุเบกขามาคุม ก็เสียดุล

๑. *คนจะชอบหวังพึ่งผู้อื่น* คือ คนจำนวนไม่น้อยในสังคมนี้ที่มีกิเลสของปุถุชน เมื่อหวังพึ่งผู้อื่นได้ว่าจะมีคนมาช่วย ก็จะไม่ดิ้นรนขวนขวาย เขาชอบคิดว่า ถ้าเราลำบาก ขาดแคลน ขัดสน ก็ไปหาผู้ใหญ่คนโน้น ไปหาญาติผู้นี้ หาเพื่อนคนนั้น เขาก็ต้องช่วยเรา ความที่คอยหวังความช่วยเหลือ จากผู้อื่นอยู่เรื่อย ก็เลยไม่ดิ้นรนขวนขวาย ก็อ่อนแอ เพราะฉะนั้น สังคมที่มีน้ำใจ มักเสียดุลไปทางอ่อนแอ คนมักหวังพึ่งผู้อื่น ทำให้เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นขวนขวาย และอาจจะตกอยู่ในความประมาท

๒. *ไม่สามารถรักษาหลักการได้* เพราะคนจะช่วยกันจนกระทั่งละเมิดกฎหมายก็เอา ลองจะช่วยเสียอย่าง กฎหมายก็ไม่มอง ความเป็นธรรมก็ไม่เอาทั้งนั้น ช่วยกันอย่างเดียวจนเสียความเป็นธรรม และเสียหลักการ

ส่วนสังคมที่ขาดสามข้อ หรือเพียงสองข้อแรก คือไม่มีเมตตา กรุณา จะเป็นสังคมที่ไม่มีน้ำใจ คนไม่ค่อยช่วยเหลือกัน อุเบกขาจะขึ้นมาเด่น แต่อาจจะเป็นอุเบกขาแบบไม่มีปัญญาก็ได้ คือเฉยไม่เอาเรื่อง ตัวใครตัวมัน ใครจะเป็นอย่างไรก็ช่าง พอมีปัญญาขึ้นมาหน่อยก็วางกติกาสังคมไว้ว่า แกจะทำอะไรก็เรื่องของแกนะ แกทำไปได้ตราบเท่าที่ไม่ละเมิดกติกาหรือกฎหมาย ถ้าแกละเมิดกฎเมื่อไร ฉันจัดการทันที แต่ถ้าไม่ละเมิดก็ปล่อยแกทำไป แต่ฉันไม่ช่วยนะ



สังคมไทยอยู่รอดได้ด้วยความมีน้ำใจช่วยเหลือกันในยามยาก

ทีนี้คนที่ไม่มีใครช่วยนี่ เมื่อหวังพึ่งใครไม่ได้ ตัวใครตัวมัน ก็ต้องดิ้นสุดฤทธิ์สุดกำลัง เพราะถ้าไม่ดิ้นก็ไม่รอด จึงทำให้เข้มแข็งและก้าวหน้า และเพราะเอากติกา เอากฎหมาย หรือหลักการเป็นใหญ่ ก็รักษาหลักการและกฎกติกาได้ แต่เมื่อไปสุดโต่ง ก็กลายเป็น *สังคมที่เอาแต่กฎเข้าว่า ไร้ชีวิตชีวา ไม่มีน้ำใจ*

สังคมไทย นี่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในข้อเมตตากรุณามาก ก็เสียดุล ทำให้อ่อนแอ แล้วก็ไม่สามารถรักษาหลักการและความเป็นธรรม ส่วน*สังคมแบบอเมริกัน*ก็ค่อนข้างขาดในด้านเมตตากรุณา คือขาดน้ำใจ และหนักในอุเบกขา ทำให้คนดิ้นรนแบบตัวใครตัวมัน จึงทำให้เข้มแข็ง และทำให้รักษาหลักการกติกาได้ แต่เป็นสังคมที่แห้งแล้ง เครียด จิตใจมีความทุกข์ ขาดความอบอุ่นได้อย่างเสียอย่าง

เพราะฉะนั้น เพื่อให้พอดี จึงต้องมีครบทั้งสี่ข้อ แต่ในระดับสังคมนี่แสนยากเหลือเกินที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีครบทั้งสี่ข้อ มันก็เลยได้เว้าๆ แหว่งๆ ได้หนึ่งบ้าง ได้สองบ้าง ได้สามบ้าง ที่จะครบ ๔ อย่าง พอดีได้ดุลนั้น หาได้ยาก

พ่อแม่ก็เหมือนกัน ถ้าพ่อแม่มีเมตตา กรุณา มุทิตามาก แต่ไม่รู้จักใช้อุเบกขา ก็จะทำให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างไม่สมบูรณ์ ทำให้เด็กรับผิดชอบตัวเองไม่ได้ ทำอะไรไม่เป็น ไม่รู้จักโต เพราะฉะนั้นจึงต้องไปโดนอุเบกขาจากที่อื่นมาช่วย ถึงจะเข้มแข็ง เช่นอยู่เมืองไทยนี้พ่อแม่ทำให้หมด ให้คนใช้ทำให้หมด ก็เลยทำอะไรไม่เป็น แต่พอส่งไปอยู่เมืองฝรั่ง โดนอุเบกขาของฝรั่งเข้า ตอนนี้เข้มแข็ง ทำเป็นทุกอย่าง ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นสังคมจะต้องได้ดุล โดยเฉพาะพ่อแม่นี่สำคัญที่สุด

พ่อแม่คนไทยนี่จะต้องเน้นด้านอุเบกขาให้มากขึ้น ว่าทำอย่างไรจะใช้ปัญญาให้มากขึ้น ลดด้านความรู้สึกลง และเติมด้านความรู้เข้าไป แต่ปัญญานี้ยาก มันไม่เหมือนความรู้สึก มันต้องคิดและพิจารณาว่า เออ อะไรที่ลูกของเราควรจะทำให้เป็น ควรจะฝึกรับผิดชอบ คิดแล้วมองเห็นแล้วก็มาดูให้เขาทำ ซึ่งจะเป็นการรักลูกระยะยาว *ถ้ารักลูกมากด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาเกินไป จะกลายเป็นว่ารักลูกระยะสั้น มองการณ์ใกล้ สายตาสั้น แล้วจะปิดกั้นการพัฒนาของเด็ก*

เมตตากรุณาสามารถปิดกั้นการพัฒนาของเด็กได้ เพราะเมื่อไม่มีอุเบกขาก็ไม่เปิดโอกาสให้เด็กได้พัฒนา ฉะนั้นบางทีเด็กที่ถูกปล่อยถูกทิ้งนี่แหละ ถูกอุเบกขาเข้าเต็มที่ ถ้าไม่เสียก็เก่งไปเลย เขาจะเข้มแข็ง จะช่วยตัวเองได้ดี แกร่งกล้าสามารถเจริญเติบโตงอกงามในสังคม

ควรจะยอมรับกันว่าดุลยภาพระหว่างธรรม ๔ ประการนี้เสียไปแล้วในสังคมไทย เพราะฉะนั้นตอนนี้จะต้องเน้นการปฏิบัติคุณธรรมชุดนี้ให้ครบชุดที่ว่า ต้องมีทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยเฉพาะอุเบกขา เป็นตัวโยงปัญญามารักษาดุลยภาพไว้ ให้เกิดความสมบูรณ์ในชีวิตและในสังคม ตั้งแต่ในครอบครัวเป็นต้นไป

พ่อแม่บริหารครอบครัว บางท่านก็บริหารหน่วยงาน องค์กร ตลอดจนประเทศชาติ แต่โลก

คือสังคมมนุษย์นี้ ทุกคนร่วมกันบริหาร มนุษย์ทุกคนผู้บริหารโลกนี้ จึงต้องเป็นพรหมเป็นผู้มีพรหมวิหารให้ครบทั้ง ๔ ประการ

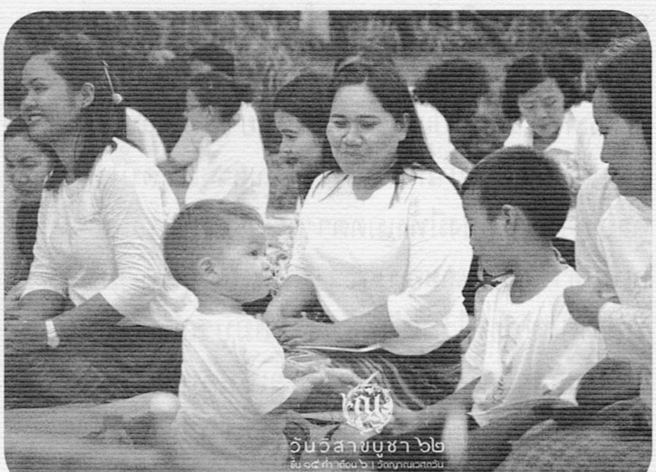
ถึงแม้ว่ามนุษย์จะสัมพันธ์กันดี คือมีเมตตา กรุณาและมุทิตาต่อกัน แต่ถ้ามนุษย์ไม่รักษาอุเบกขา พากันละเลย ละเมิดธรรม โลกมนุษย์นั้นก็จะวิปริตแปรปรวน ตั้งอยู่ดีไม่ได้

ถ้าทุกคนมีเมตตา กรุณา มุทิตา โดยมีอุเบกขากำกับอยู่ ก็จะมีน้ำใจช่วยเหลือส่งเสริมกันด้วยความสัมพันธ์อันดี พร้อมทั้งดำรงรักษาความเป็นธรรมในสังคม และความเข้มแข็งรับผิดชอบในตัวคนไว้ได้ และก็จะอภิบาลโลก ดำรงรักษาสังคมให้มีสันติสุข ตั้งแต่สังคมเล็กในบ้านไปจนถึงสังคมสากลของมวลมนุษย์

เลี้ยงลูกดี เท่ากับทำหน้าที่ต่อสังคมทั้งหมด

พ่อแม่เลี้ยงดูลูก จะต้องทำทั้ง**อามิสสงเคราะห์** (สงเคราะห์ด้วยสิ่งของ) และ**ธรรมสงเคราะห์** (สงเคราะห์ด้วยธรรม) ให้ครบทั้งสองอย่าง

ถ้าพ่อแม่สงเคราะห์ลูกด้วยอามิสสิ่งของอย่างเดียว ไม่สงเคราะห์ด้วยธรรม ไม่ให้คำแนะนำสั่งสอน ไม่รู้จักอบรม เลี้ยงดูลูกแต่กายไม่เลี้ยงดูจิตใจ ต่อไปอาจจะเกิดโทษได้ เพราะ



อามิสสิ่งของนั้น เป็นที่ตั้งของความโลภได้ พอมีความโลภแล้ว ก็จะมีความต้องการขยายออกไป อยากได้ไม่สิ้นสุด แล้วก็มีความหวงแหน ทำไปทำมาก็กลายเป็นการสงเคราะห์ที่นำมาซึ่งการแก่งแย่งกัน และเกิดการทะเลาะวิวาทได้ เพราะฉะนั้น ถ้าพ่อแม่ให้แต่อามิสสงเคราะห์อย่างเดียว ไม่ให้ธรรมสงเคราะห์ อย่างน้อยลูกก็ไม่มีความสามัคคีกัน จึงเกิดโทษได้

เพราะฉะนั้น พ่อแม่ต้องให้ธรรมสงเคราะห์ด้วย ต้องสงเคราะห์ด้วยธรรม โดยแนะนำอบรมสั่งสอนปลูกฝังจริยธรรม ศีลธรรม ให้คุณธรรมความดีงามเจริญงอกงามขึ้นในจิตใจของลูก ให้ลูกมีความซาบซึ้งในความดีงาม และทราบซึ้งถึงคุณค่าของสิ่งที่ดีงาม ให้เป็นการเลี้ยงดูชนิดที่*เลี้ยงทั้งกาย เลี้ยงทั้งใจ* หรือ *กายก็ให้ ใจก็เลี้ยง* ไม่ใช่เลี้ยงแต่กาย ใจไม่เลี้ยงด้วย ถ้าเลี้ยงแต่กายไม่เลี้ยงจิตใจด้วย ก็จะเกิดผลเสียมากมายต่อชีวิตของเด็กเอง และต่อสังคม ฉะนั้นจึงต้องเลี้ยงใจด้วย ให้ใจเจริญงอกงาม เป็นใจที่ดีงาม เป็นคนที่เจริญสมบูรณ์พร้อมทั้งกายและใจ จึงจะเรียกว่าเป็นการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสธรรมไว้เป็นคู่กัน ให้มีทั้งอามิสสงเคราะห์ และธรรมสงเคราะห์ ถ้าพ่อแม่เลี้ยงลูกถูกต้อง โดยให้ทั้งอามิสสงเคราะห์ และธรรมสงเคราะห์อย่างนี้แล้ว ธรรมสงเคราะห์ก็จะมาจัดอามิสสงเคราะห์ให้เกิดขึ้น และพอดีอีกทีหนึ่ง เช่นอย่างลูกๆ นี้ ได้ธรรมสงเคราะห์จากพ่อแม่แล้ว ลูกๆ มีธรรมก็มีความรักใคร่กัน มีความสามัคคีปรองดองกัน พอได้อามิสจากพ่อแม่ ก็เอาอามิสวัตถุสิ่งของที่ได้นั้นมาเผื่อแผ่แบ่งปันกัน ทำให้พี่น้องรักกันมีความสามัคคีกันยิ่งขึ้นไปอีก แล้วก็อยู่ร่วมกันด้วยความสุข ไม่ทะเลาะวิวาทกัน และลูกแต่ละ

คนนั้นก็มีทุนดีทางจิตใจและทางปัญญา ที่จะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าเป็นประโยชน์ต่อไปในสังคม

ต่อแต่นั้น จากการที่มีอามิสสงเคราะห์ และธรรมสงเคราะห์ในครอบครัวระหว่างพี่น้อง ก็ขยายออกไปสู่ญาติมิตร เพื่อนบ้าน และวงสังคมชุมชน ทำให้มีการสงเคราะห์กันกว้างขวางออกไป เพราะการสงเคราะห์ด้วยอามิสวัตถุสิ่งของ และการสงเคราะห์ด้วยธรรม ที่มีดุลยภาพ เป็นไปอย่างสมดุลต่อกัน จะไม่ขัดขวางทำลายกัน แต่จะเสริมกันขยายวงกว้างขวางออกไปสู่ความไพบูลย์ แล้วก็จะทำให้สังคมร่มเย็นสุขสันต์กันโดยทั่ว การสงเคราะห์ที่เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ในบ้านของเรา จากการตั้งต้นของพ่อแม่ก็แผ่ขยายไปกว้างขวางทั่วทั้งสังคม

ด้วยการดำรงอยู่ในฐานะของผู้ให้กำเนิด พร้อมทั้งบำเพ็ญคุณธรรม และปฏิบัติตามหลักการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คุณพ่อคุณแม่จึงได้ชื่อว่าเป็นปูชนียบุคคลของลูก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงยกย่องไว้ในตำแหน่งสำคัญ ๓ อย่างคือ

๑. เป็น*พระพรหม*ของลูก โดยเป็นผู้ให้กำเนิด ทำให้ลูกได้ชีวิตนี้มาดูและเป็นอยู่ในโลก พร้อมทั้งบำรุงเลี้ยงให้เจริญเติบโตทั้งกายและใจ ด้วยพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และสังคหวัตถุ ๔ อย่าง คือ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา

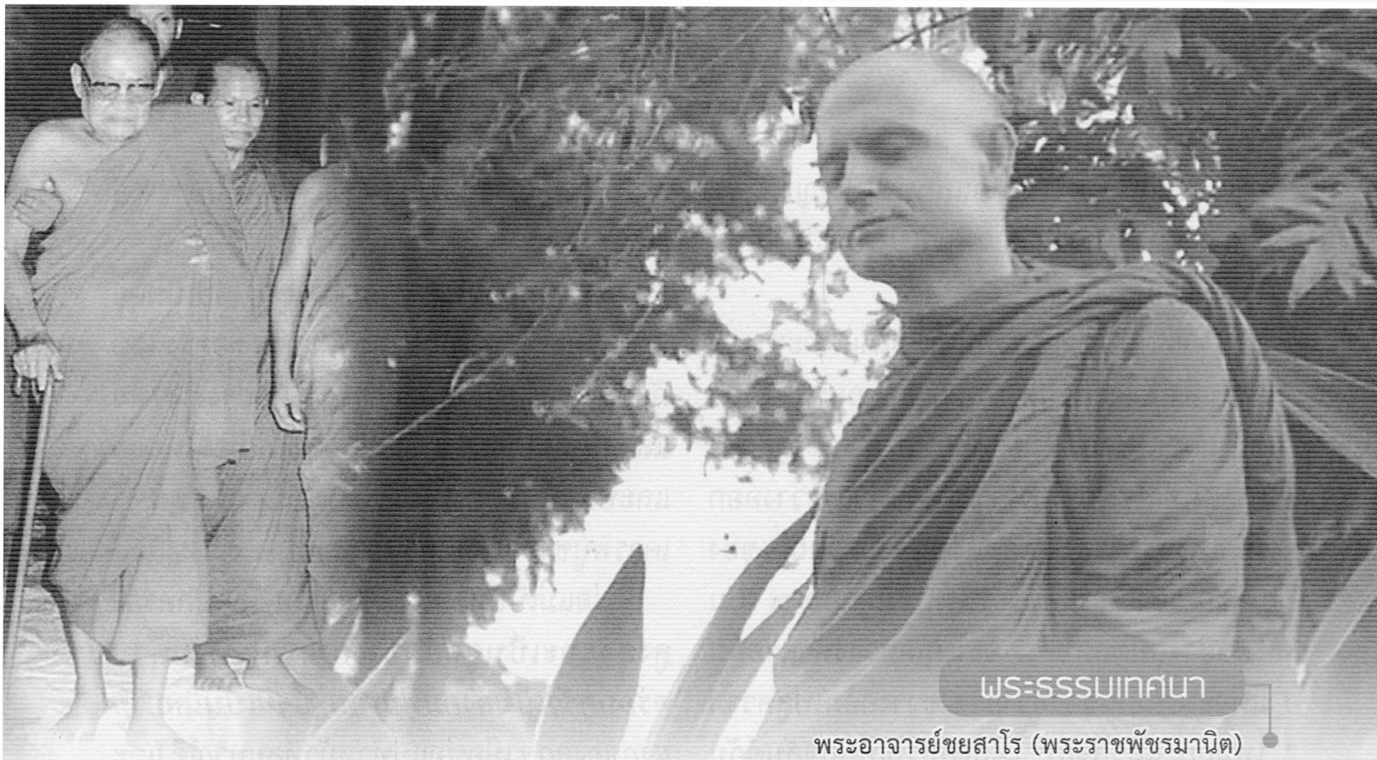
๒. เป็น*บูรพาจารย์*ของลูก โดยเป็นอาจารย์คนแรก หรือครูต้น ผู้อบรมสั่งสอนให้รู้จักวิธีการที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน เริ่มแต่วิธีกินอยู่ หลับนอน ขับถ่าย หัดยืน หัดเดิน หัดพูดจาปราศรัย รู้วิธีสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น นำลูกเข้าสู่สังคมของมนุษย์ ตลอดจนสอนวิธีดำเนินชีวิตที่ดีงาม ฝึกฝนความคิดและคุณธรรม ก่อนอาจารย์ใดอื่น

๓. เป็น*อาหุไนยบุคคล*ของลูก โดยเป็นดุจพระอรหันต์ ที่มีจิตใจบริสุทธิ์สะอาด ซื่อตรง ไม่มีภัยอันตราย เข้าใกล้และอยู่ด้วยได้อย่างไว้วางใจและสนิทใจโดยสมบูรณ์ เป็นผู้พร้อมที่จะให้อภัยและปลอบขวัญยามมีภัย ควรแก่การกราบไหว้เคารพบูชาของลูกตลอดกาล

พ่อแม่เป็นหลักโดยเป็นผู้นำหรือผู้ปกครองสูงสุดและเป็นศูนย์กลางการบริหารในบ้าน *ครอบครัวเป็นสังคมพื้นฐาน บ้านเป็นโลกเริ่มแรกของลูกๆ* เมื่อพ่อแม่ทำหน้าที่สมบูรณ์ดี และลูกๆ ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้อง ครอบครัวมีความสุขเจริญงอกงาม ความดีงามและความสุขสันติ์ก็แผ่ขยายออกไปในสังคม ตามหลัก*อามิสสงเคราะห์* และ *ธรรมสงเคราะห์* ดังได้กล่าวมา ทำให้โลกอยู่ดีมีสันติสุข

แม้ในทางพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน การที่ญาติโยมถวายปัจจัย ๔ และไทยธรรมต่างๆ แก่พระสงฆ์ ในแง่หนึ่งก็เป็น*อามิสสงเคราะห์*เหมือนกัน แต่เป็นเรื่องของบุญกุศลที่มีความหมายเลยต่อไปถึงการบำรุงรักษาพระพุทธศาสนา ในเวลาเดียวกันนั้น พระสงฆ์ก็จะสงเคราะห์ญาติโยมด้วย*ธรรมสงเคราะห์* คือสงเคราะห์ด้วยธรรมเพื่อให้โลกนี้อยู่ในภาวะที่สมดุล หรือให้มีดุลยภาพเกิดขึ้น คือให้มีอามิสและธรรม ๒ อย่างคู่กันไป โดยเอาธรรมมาช่วยเสริม ตรึง และนำทางแก่อามิส แต่ต้องยอมรับว่าโดยทั่วไป ความสมดุลอย่างนี้หาไม่ค่อยได้ เพราะคนมักทำไม่ครบถ้วน สังคมจึงมีปัญหาอยู่เรื่อย อย่างน้อยก็รักษาความเจริญไว้ไม่ได้ พอสังคมหนักไปทางอามิสด้านเดียวก็เกิดปัญหาทุกที

ที่มา : เรียบเรียงสรุปประเด็นมาจากหนังสือชื่อดังกล่าว ของ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)



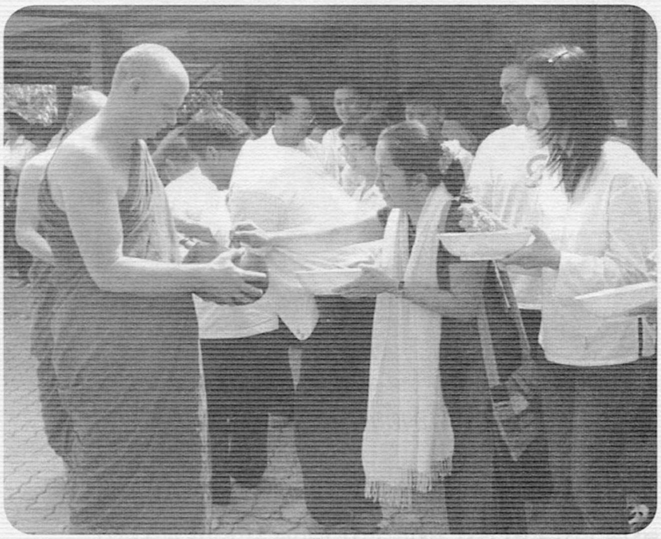
พระอาจารย์ชยสาโร (พระราชพัชรมานิต)

อารมณ์ศึกษา

ตอนอาตมามาเมืองไทยใหม่ๆ นั้น เป็นคนอีสาน นิยมทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นอีสาน ข้าวเหนียวอาตมาก็ฉันมากกว่าเพื่อน ไม่เคยมีปัญหา แต่พระฝรั่งองค์อื่นๆ ถ้าฉันข้าวเหนียวแล้วจะปวดท้องย่อยไม่ได้ บางทีท้องผูก ๑๐ วันก็มี (ขออภัยที่เปิดเผย) ในยุคนั้นเลยกลายเป็นธรรมเนียม ต้องสอนพระที่มาใหม่ให้ฉันน้ำปัสสาวะ ถ้าท้องผูกฉันน้ำปัสสาวะช่วยได้มากที่สุด เป็นความรู้ใหม่ ลองดูช่วงเช้า ปัสสาวะที่ออกช่วงแรกๆ อย่าเพิ่งดื่ม มันไม่สะอาด

ต่อมาเรื่องอาหารก็ไม่มีปัญหา แต่มามีปัญหาเรื่องภาษา ตอนแรกไม่ได้สนใจภาษาไทยเท่าไหร่ อยากเรียนภาษาอีสาน เพราะสมัยก่อนที่วัดหนองป่าพง ถ้านั่งคุยกันเอง หรือหลวงพ่อท่านรับแขกทั่วไป ก็จะพูดกันแต่ภาษาอีสาน จะใช้ภาษาไทยเฉพาะเวลามีการแสดงธรรมเป็นทางการ อาตมาก็เลยอยากพูดภาษาอีสาน เพื่อจะได้ เข้าใจด้วย และที่สำคัญ อยากจะเป็นสามเณรอุปัฏฐากของหลวงพ่อชา ถ้าเราไม่รู้ภาษาไทยอีสานก็จะไม่มีโอกาส เลยพยายามเรียน แต่ยากเพราะไม่มีหนังสือ ขนาดภาษาไทยยังไม่ค่อยมีหนังสือเลย นับประสาอะไรกับภาษาอีสาน สมัยนั้นอาตมาสับสนมากระหว่างการออกเสียง ช ช้าง กับ ซ โซ่ ฟังมันเป็น ซ โซ่ ไปหมด ไม่รู้อันไหนเป็นอันไหน





มีวันหนึ่ง ขณะที่อาตมานั่งอุปัฏฐากหลวงพ่อชาอยู่ มีญาติโยมมาจากต่างจังหวัด หลวงพ่อชาชี้ที่อาตมา *“เห็นพระองค์นั้นไหม บ่แม่นพระฝรั่งเด้ เป็นพระลาว เด้”* เชื่อไหมอาตมาภูมิใจถึงที่สุดในชีวิตนี้ ที่หลวงพ่อเรียกอาตมาว่าพระลาว แล้วหลวงพ่อก็ถามให้ดูว่า *“แม่นบ่”* (ใช่ไหม) อาตมาก็พนมมือตอบ *“โดยค่ะน่อย”* (ใช่ขอรับ) หลวงพ่อก็บอก *“เห็นบ่”* (เห็นไหม) คล่องเลย ที่นี้พอโยมกลับไปแล้ว หลวงพ่อก็เอาฟันปลอมออกมาให้อาตมาทำความสะอาด เป็นงานประจำที่อาตมาชอบคือเอาทรายและเอาไม้สีฟันไปแปรงฟันปลอมของท่าน เพราะท่านเคี้ยวหมาก ฟันก็จะเปื้อนพอท่านเอาฟันปลอมออกมา ยื่นให้เราทำความสะอาด ท่านก็พูดว่า *“อั้ยอ๋าอั้ยอ๋า”*... อาตมาฟังไม่รู้เรื่อง ฟังไม่เข้าใจเลย พอท่านใส่ฟันปลอมสำรองเสร็จก็ต่อว่าอาตมาว่า *“ใช้งานไม่ได้เลย ฟังไม่รู้เรื่องใช้งานไม่ได้”* จากเมื่อสิบกว่านาทีที่แล้ว ที่อาตมารู้สึกภูมิใจเหมือนขึ้นสวรรค์ตอนนี้เหมือนตกนรกเลย..เศร้า

เรื่องที่ว่า หลวงพ่อชาท่านสอนพระฝรั่งได้อย่างไร ในเมื่อเราไม่รู้ภาษาท่าน การสื่อสารนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาคำพูดเท่าไหร่ แต่มันขึ้นอยู่กับกิริยาท่าทาง ความเชื่อ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ในกรณีของครูบาอาจารย์อย่างหลวงพ่อชา ท่านก็มีเทคนิคมีวิธีของท่าน เรื่องนี้ก็เป็นตัวอย่างที่ดี เป็นกรณีศึกษาว่า ท่านกำลังสอนเราในเรื่องการสรรเสริญนินทา แต่ท่านไม่ได้สอนเป็นทฤษฎี ไม่ได้อ้างจากพระไตรปิฎก เพราะยังไงเราก็ฟังไม่เข้าใจอยู่ดี แต่ท่านก็รู้จักเราดี ดูเราออก ท่านก็พูดในทางที่ทำให้เราภาคภูมิใจ พองตัว แล้วภายในไม่กี่นาทีท่านก็พูดในทางตรงกันข้าม เพื่อให้เราได้ดูความรู้สึกของเรา ว่ามันขึ้นมันลงอย่างไร นี่แหละคือ **อารมณ์** เขาเรียกว่า **อารมณ์ศึกษา**

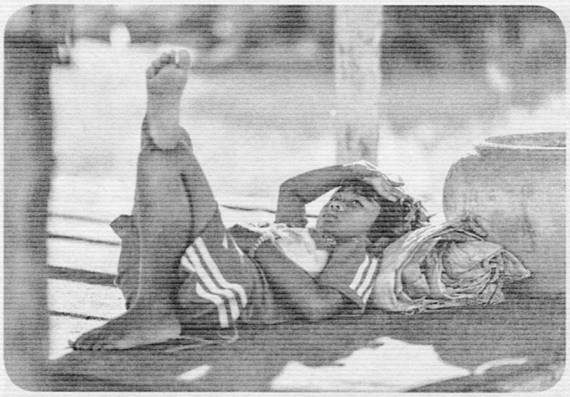
การศึกษาธรรม โดยเฉพาะในเบื้องต้น คือการศึกษาอารมณ์ ท่านต้องการให้เราดูอารมณ์ทุกข์เกิดเพราะตัณหา อันนี้คือทฤษฎี แต่ในภาคปฏิบัติ เราจะซึ้งในข้อนี้ได้อย่างไร เราก็ต้องเห็นตัณหาในขณะที่มันกำลังก่อให้เกิดทุกข์ และในเมื่อคนเราไม่ชอบเห็นตัณหาของตัวเอง หันหลังให้กิเลสตัวเองบ้าง ไม่ยอมรับกิเลสว่าเป็นกิเลสบ้าง เข้าข้างตัวเองในหลายรูปแบบ **หน้าที่ของครูบาอาจารย์ก็คือ สร้างสิ่งแวดล้อม สร้างสถานการณ์ให้เราไม่มีทางเลือก ให้เราต้องเผชิญหน้ากับทุกข์ จนกระทั่งเห็นเหตุให้เกิดทุกข์ในเวลานั้น สิ่งนี้คือภาคปฏิบัติ**

โดยสัญชาตญาณแล้ว คนเราจะชอบทำสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบทำสิ่งที่ไม่ชอบ เราก็ควรจะดูในใจตัวเองในข้อนี้เหมือนกันว่า คำว่า “ชอบ” คำว่า “ไม่ชอบ” มีน้ำหนักมากน้อยแค่ไหน โดยเฉพาะในการตัดสินว่า จะทำหรือไม่ทำอะไร พูดหรือไม่พูด ชอบหรือไม่ชอบ ทุกคนต้องมีกันอยู่แล้วแน่นอน แต่ความชอบและความไม่ชอบ จะมีพลังผลักดันการกระทำของเรามากน้อยแค่ไหน มันเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ผู้ที่มุ่งมั่นต่อการปฏิบัติธรรม

จะต้องพยายามรู้เท่าทัน คือการปฏิบัติไม่ใช่การห้าม เช่น ห้ามไม่ให้คิดไม่ดี ถ้าพยายามห้ามไม่ให้คิดในสิ่งที่ไม่ดีจะเครียด บางทีประสาทไปเลย หรือไม่อย่างนั้นก็จะเก็บกด จนกระทั่งเชื่อว่าไม่มีกิเลส

บางคนก็หลอกตัวเองได้เก่งมากเหมือนกัน "ไม่มีหรอกกิเลสตัวนี้ไม่มี" อ้าว ! ทำไมถึงจะไม่มี "เพราะเราเป็นคนดี" เราไม่มีความไม่ดีอย่างนั้นอยู่ในตัวเรา ถ้าเราสร้างภาพพจน์ ภาพลักษณ์อะไรเหล่านั้นขึ้นมา แล้วพยายามจะปกป้อง เชิดชูภาพลักษณ์นั้น เราจะเชื่อว่าเรากับภาพลักษณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเมื่อคนอื่นเขาเห็นถึงความแตกต่างระหว่างตัวเรากับภาพลักษณ์ พอเขาพูดอะไรขึ้นมา เราก็จะน้อยใจ โกรธ ทำไมถึงมองเราอย่างนั้น

ที่นี้ให้มาดูอารมณ์ว่า **สักแต่ว่า อารมณ์ อารมณ์ คืออะไร ?** อารมณ์ คือสิ่งที่ เกิด - ดับ อยู่ในจิตใจ ที่จริงคำว่า **"อารมณ์"** เดิมมาจากภาษาบาลีว่า *อารมฺมณ* (อา - รัม - มะ - ณะ) คำนี้มีความหมายกว้าง หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ในขณะที่ภาคปฏิบัติคำว่าอารมณ์ เรามักจะหมายถึงธรรมารมณ์ หมายถึงสิ่งที่เกิด - ดับอยู่ในจิตใจ ตราบใดที่เรายังเชื่อว่าอารมณ์คือเรา หรือของเรา เราไม่เห็นธรรม แล้วเราจะตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ ที่จริงในเรื่องของภาษาจะแปลกตรงนี้ คำว่า *"เหยื่อของอารมณ์"* และคำว่า *"เจ้าอารมณ์"* มันน่าจะมีความหมายตรงกันข้าม แต่ที่จริงแล้วมันเป็นอันเดียวกัน **ใครเป็น*คนเจ้าอารมณ์* ก็แปลว่าเขาเป็น*เหยื่อของอารมณ์*** อารมณ์อะไรเกิดขึ้นในจิตใจก็จมอยู่ในอารมณ์นั้น หลงอยู่กับอารมณ์นั้นทันที ลักษณะการจมไปในการหลงที่เห็นได้ชัดก็คือ ความรู้สึกว่าเรา ว่าของเรา อยู่ตรงนั้น



อารมณ์ เป็นเรื่องต้องเรียนรู้และเท่าทัน

อย่างเช่นถ้าใครชมการแต่งตัว ชมหน้าตา ชมความสามารถ ชมความฉลาด อาการพองตัว ความดีอกดีใจก็จะเกิดขึ้น เพราะอะไร เพราะในขณะนั้นเรารู้สึกว่าเขาชมเรา *เราถือว่าเรามี "ตัวเรา" เป็นเจ้าของความงาม เจ้าของความเก่ง เจ้าของความสามารถ* **ตัวเราตรงนี้แหละที่เรียกว่า *"อวิชชา"*** คือการไม่เห็นความจริงของชีวิตในโลกเห็นว่าเป็นเราเป็นของเราหมด คำว่า "เรา" "ของเรา" เป็นสิ่งที่เราใส่เข้าไป มันเกิดจากการปรุงแต่ง เป็นส่วนเกิน

แม้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมถึงขั้นสูงเป็นพระอริยเจ้าท่านก็ยังใช้คำว่า เรา ของเรา โดยรู้เท่าทัน ไม่ใช่ว่าท่านไม่ใช้เสียเลย แต่ท่านรู้ว่า **"สักแต่ว่า"** สมมติเฉยๆ เช่น อันนี้คือย่ามของเรา ย่ามของเราก็เป็นการสมมติ แต่ที่จริงแล้ว ดิน น้ำ ลม ไฟ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จะเป็นเจ้าของอะไรได้ ? ดังนั้น เราต้องพยายามกลับมาดูความจริง ดูของจริง ดูอารมณ์

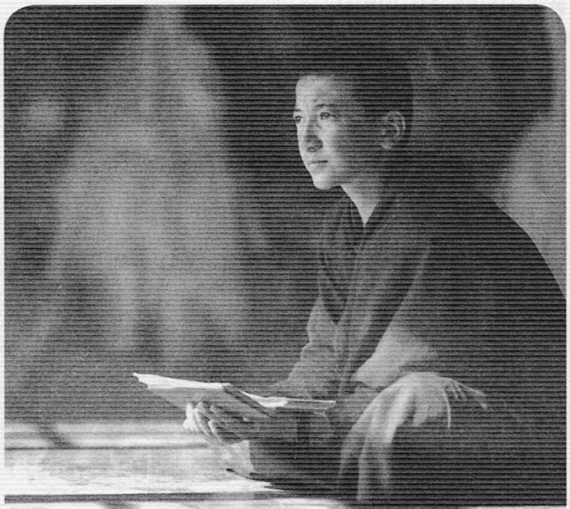
เรามองอารมณ์ได้สองแง่ คือ **เนื้อหาของอารมณ์** เช่น อารมณ์ชอบ กับอีกแง่หนึ่ง ที่มองเป็น**กระบวนการของอารมณ์** เช่น เมื่อกี้นี้ความรู้สึกว่าชอบยังไม่มี แต่พอมีการกระตุ้น เช่น เห็นอะไรสักอย่าง ได้ยินอะไรสักอย่าง กินอะไรสักอย่าง ความรู้สึกว่าชอบนั้นเกิดขึ้น และต่อมา

ไม่นานความรู้สึกว่าชอบก็หายไป ที่นี้สำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติจะเน้นที่แง่แรก จิตใจจะขึ้นอยู่กับตัวอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ

แต่พอเราปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ มุมมองจะเปลี่ยน เนื้อหาของอารมณ์ยังคงมีอยู่ แต่จะมีความสำคัญ มีน้ำหนักในจิตใจรองลงมา จากการที่เราเห็นว่ามันเกิดและมันดับ เมื่อสักครู่นี้ไม่มีแล้ว ดับแล้ว จึงเกิดมี แล้วไม่นานก็ไม่มีอีก **ถ้าเรามีสติก่อนและหลัง เราจะเห็นว่า มันก็แค่นั้นล่ะ** เป็นแค่ของเกิด - ดับ ชอบก็มี แต่ชอบก็ช่างมัน ถ้าเราไม่เห็นอารมณ์เกิด อารมณ์ดับ ไม่เห็นความรู้สึกก่อน - หลังอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบนั้น ดังนั้นก็จะเป็นปัญหา

อารมณ์ "ชอบ" จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก จนกระทั่งหลายคนถือว่าความเป็นอิสระในชีวิตนี้ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำในสิ่งที่ชอบ ถ้าเจอสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่สามารถพ้นไปจากสิ่งที่ไม่ชอบ จะรู้สึกคับข้องใจ รู้สึกอึดอัดใจ รู้สึกโกรธ รู้สึกเศร้า หลายอารมณ์เกิดขึ้น เพียงเพราะว่าต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ

นี่ก็เรียกว่าตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ ทำไมมันจึงเป็นปัญหา เหตุผลง่ายๆ ก็คือบางสิ่งบางอย่าง

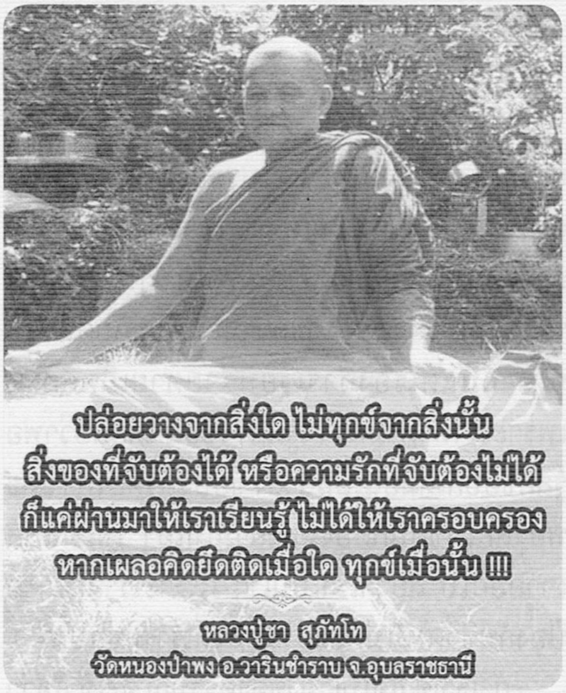


เราเจอแล้วรู้สึกชอบ แต่ในระยะยาว กลับไม่ดีกับเรา ทำให้เกิดปัญหา อาจจะได้ความรู้สึกสุขเวทนาในระยะเวลาสั้นๆ แต่นำไปสู่ปัญหาทั้งในจิตใจของเรา และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง แม้แต่เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดก็ตาม เพราะเราทำตามความรู้สึกว่าชอบ โดยถือว่าพอรู้สึกชอบก็เหมือนเป็นคำสั่ง ชอบแล้วต้องทำ และพอรู้สึกไม่ชอบก็ต้องพยายามไม่เอา ไม่เข้าใกล้ เอาออกไป ถือว่าเราเป็นเรา เพราะเราสามารถป้องกันชีวิตให้ไม่ต้องยุ่งกับสิ่งที่เราไม่ชอบได้

ถ้าเราเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ จะเข้าใจว่าความกระสับกระส่าย วุ่นวาย ความดิ้นรนที่จะได้ร่ำรวย ความอยากได้เงินทองมากเกินความจำเป็น ลึกๆ เป็นเพราะเราอยากจะมีเครื่องรับประกันว่า ในชีวิตนี้เราสามารถได้ในสิ่งที่ชอบ ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง และเราไม่ต้องเจอกับสิ่งที่ไม่ชอบ

ดังนั้น เมื่ออาการตอนที่ได้ในสิ่งที่ชอบ และอาการตอนที่ไม่ต้องได้ในสิ่งที่ไม่ชอบ เป็นเรื่องใหญ่ในชีวิต ทำให้เราต้องแสวงหาวิถีชีวิต ต้องแสวงหาสิ่งที่ทำให้เราสบายใจได้ว่า คงจะไม่เจอกับสิ่งที่ไม่ชอบได้ง่าย ปลอดภัย สบายใจ และถ้าเจอสิ่งที่ชอบ เราคงจะได้ทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างนี้คือความสบายใจของคนที่หลงอยู่กับความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบ

ถ้าเราดูจิตใจที่เป็นปกติของเรา มันเกิดชอบขึ้นมา แล้วก็หายไป มันก็เหมือนเดิม มันก็แค่นั้นแหละ เหมือนการจาม คือมันเกิดแล้วก็ดับไป เป็นแค่อารมณ์ ถ้าเราได้อารมณ์ชอบใจ สามารถทำหรือพูดอะไรหลายอย่างที่ทำให้รู้สึกชอบใจบ่อยๆ สิ่งนี้จะทำให้ชีวิตเรามีคุณภาพไหม ? ทำให้เรารู้สึกว่าจิตใจเราสูงขึ้นหรือดีขึ้นไหม ? ถ้าเราสามารถป้องกันไม่ให้พบกับสิ่งที่ไม่ชอบหรือบุคคลที่ไม่ชอบได้ รู้สึกว่าชีวิตเรามีคุณภาพสูงขึ้นไหม ?



อาตมาว่าถ้าเรามองดูแล้ว จะต้องยอมรับว่ามันทำให้เราอ่อนแอ ทำให้ชีวิตเราคับแคบ อย่างการเรียน การศึกษา การทำงาน ถ้าหากว่าเรามีหลักว่าจะทำเฉพาะในสิ่งที่ชอบ ทำในสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข สิ่งใดไม่ชอบเราจะไม่ทำ จะทำให้ชีวิตเราคับแคบลง จริงไหม

หลายสิ่งที่ดีจะว่าไปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่มันดีจริง จะต้องผ่านความลำบากก่อน จึงจะได้ความสุข สิ่งใดที่ได้มาง่ายๆ รู้สึกว่าได้มาแล้วมันก็แค่นั้นแหละ ไม่ค่อยมีความภาคภูมิใจ ไม่มีความรู้สึกว่าเราได้กำไรชีวิตเพราะการแสวงหาสิ่งนี้ เพราะไม่มีการฝึก

ทางพระพุทธศาสนาถือว่าชีวิตของเราจะอุดมสมบูรณ์เจริญงอกงามด้วยการฝึกตน ด้วยการชนะใจตัวเอง อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **“นักรบในสนามรบฆ่าศัตรูเป็นพัน ก็ไม่ดีเท่าผู้ที่สามารถชนะกิเลสที่อยู่ในใจ อวิชชาที่อยู่ในใจ”** ไม่มีปาปมิตร ไม่มีศัตรูที่น่ากลัวเท่ากับจิตที่ขาดการฝึกอบรม และไม่มีเพื่อนที่ไว้ใจได้ ไม่มีกัลยาณมิตรที่ดียิ่งกว่าจิตใจของตนที่ฝึกไว้ดีแล้ว

เรื่องกัลยาณมิตร ปาปมิตร ที่เป็นตัวบุคคลก็สำคัญมากอยู่แล้ว แต่ที่สำคัญที่สุดคือภายในจิตใจของเรา *เราต้องเป็นกัลยาณมิตรกับตัวเอง* อย่าเป็นปาปมิตรกับตัวเอง ที่วัดหนองป่าพงหรือที่ไหนที่มีการฝึกอบรม ก็ต้องมีการทวนกระแส ต้องทำในสิ่งที่ทำได้ยาก ถ้าเราทำเฉพาะสิ่งที่เรารู้ได้ว่าทำได้ไม่ยากแล้ว เราจะทำไปทำไม ซ้ำซากเราควรจะไม่สันโดษในคุณธรรมต่างๆ

มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธในปัจจุบันนี้ต่ำมาก เอาแค่ว่าไม่เบียดเบียนใครก็ถือว่าผ่าน แต่อาตมาว่า เราควรจะตั้งเป้าหมายให้สูงกว่านั้น ในเมื่อเราได้เกิดเป็นมนุษย์ ในประเทศอันสมควร ในตระกูลที่นับถือพระพุทธศาสนา มีโอกาสศึกษา มีโอกาสปฏิบัติธรรม ควรจะให้มันสูงเท่าที่จะสูงได้ ทุกอย่างจะเริ่มต้นจากการพยายามดูความจริงของชีวิต ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความเชื่อหรือศรัทธาแบบงมงายตาบอด

ให้เราดูความจริงของชีวิตอย่างที่ท่านสอนว่า ถ้ายึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเรา เป็นของเรามากจะทุกข์มาก ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเราน้อย จะทุกข์น้อย ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเราเลย จะไม่ทุกข์เลย มันจริงหรือเปล่า ไม่ใช่ว่าหลักความเชื่อจะต้องเป็นธรรมะ หรือที่เรียกว่า **เอหิปัสสิกธรรม** ท้าพิสูจน์ให้เราเข้าไปดูจากประสบการณ์

อาการยึดมั่นถือมั่นว่า “เรา” ว่า “ของเรา” มันเป็นอย่างไร ลองหาตัวอย่างในชีวิตของเราดูว่าที่มันรุนแรงมาก เราเคยเป็นทุกข์ไหม ? แล้วที่เราปล่อยให้เบาลง มันจะผ่อนคลายความทุกข์ได้บ้างไหม ? ศรัทธาของเราจะเข้มแข็ง แรงกล้าเพราะการดู การเรียนรู้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีในธรรมชาติ เกิดขึ้นแล้วดับไป เรียกว่า ‘ไม่เที่ยง’ สิ่งที่ไม่เที่ยง ให้ความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรกับเราไม่ได้”

ไม่ได้ประณามว่าความสุขทางโลกไม่ดี หรือเป็นบาปเป็นกรรมไปเสียหมด ไม่ได้มองในแง่ร้าย ไม่ได้ปฏิเสธความสุขสามัญของผู้ครองเรือน แต่พระพุทธองค์ทรงเตือนสติ สังเกตไหมว่าได้เท่าไหร่ก็ไม่พอ อันนี้ก็ไม่ใช่สิ่งที่ต้องเชื่อเหมือนกัน เป็นสมมติฐาน เราเคยได้อะไรไหม ที่พอได้แล้วเรารู้สึกว่าได้ความสุข อย่างนี้เรียกว่าจบ ชีวิตนี้ไม่ต้องไปแสวงหาอีกแล้ว ได้แล้วมั่นคง หนักแน่น ไว้ใจได้ตลอดชีวิต มันไม่มีใช่ไหม

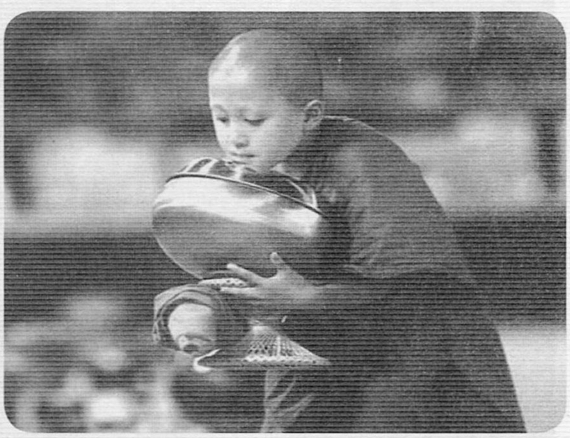
แม้แต่ความสุขที่เราว่าสุดๆ แล้ว ไม่นานก็เริ่มจะอ่อนลง เราเริ่มจะคุ้นเคย เริ่มจะชินชา ก็คือความสุขนี้ยังมีอยู่แต่ไม่เหมือนเดิม ดังนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า "ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตไม่เหมือนเดิม" **นี่คือหลักทุกขังในไตรลักษณ์** ไม่มีอะไรที่เหมือนเดิม ความสุขก็ไม่เหมือนเดิม ความทุกข์ก็ไม่เหมือนเดิมเหมือนกัน ไม่มีอะไรที่รักษาสภาพใดสภาพหนึ่งไว้ได้นาน เพราะทุกอย่างอยู่ในกระแสของความเปลี่ยนแปลง กระแสของอนิจจัง

ในเมื่อเราได้ความสุขแล้ว เราก็ได้ความทุกข์ไปด้วย ลึกๆ เราก็รู้ว่าวันใดวันหนึ่งความสุขนี้ต้องหายจากเราไป แล้วเราก็รู้สึกว่าถึงจะได้ความสุขอย่างที่เราเคยฝันมานานแล้ว ได้สิ่งที่อยากได้มากที่สุดในโลก แต่ถามว่าจบการแสวงหาความสุขในชีวิตเราได้ไหม ไม่เลย ดังนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมีข้อบกพร่องฝังอยู่ในตัวของมัน ไม่มีอะไรที่อุดมสมบูรณ์อยู่ในตัวของมัน

อันนี้เราจะเข้าใจความหมายของประโยคเหล่านี้ได้ ให้เราดูจิตตัวเอง ดูความเกิดขึ้น - ดับไป ถ้าเราจะดูแต่ตัวของมัน ตัวสุข ตัวทุกข์ ตัวชอบ ตัวไม่ชอบ เฉยๆ เราจะไม่เห็น แต่ถ้าเราฝึกสติจนกระทั่งเห็นก่อนที่จะเกิดอารมณ์ เห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์ การตั้งอยู่ของอารมณ์ การดับไปของอารมณ์ และหลังจากอารมณ์หายไปแล้ว เห็นตลอดสายของมัน

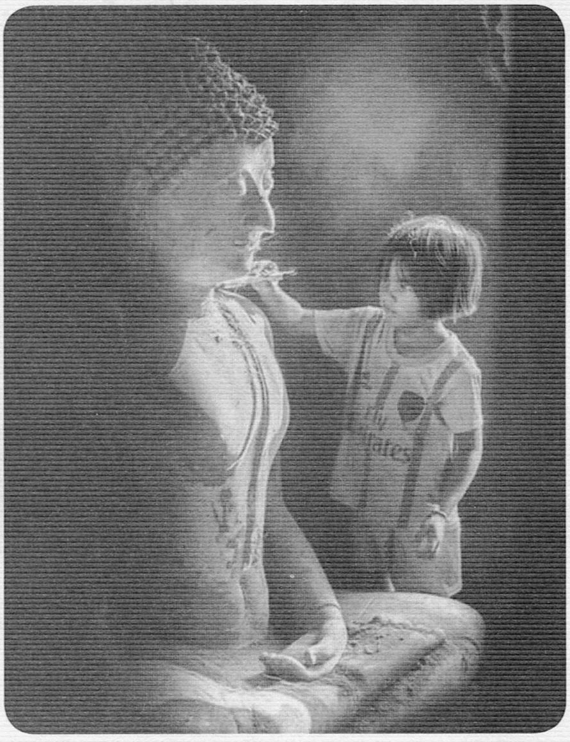
ตลอดกระบวนการของมัน ความรู้สึกจะเปลี่ยนไปเอง สัมมาทิฏฐิจะเกิดขึ้น จะรู้ว่ามันก็โอเคอยู่มันก็แค่นั้น เอาก็ได้ ไม่เอาก็ได้ แต่เราก็จะสังเกตว่าอารมณ์บางอย่างทำให้ชีวิตเราดีขึ้น อารมณ์บางอย่างทำให้คุณภาพจิต คุณภาพชีวิตเลวลง เราก็ส่งเสริมส่วนที่ดี และเราก็ป้องกันส่วนที่ไม่ดีโดยที่ไม่จำเป็นต้องถือว่าเป็นเรา ว่าของเรา

อาตมาเปรียบเทียบเหมือนเราปลูกสวนดอกไม้หลังบ้าน ก่อนที่จะได้ดอกไม้ที่ดูสวยงามก็ต้องใช้ความเพียร ต้องใช้เวลามาก แต่เมื่อได้มาแล้ว ใครมาเยี่ยมบ้านก็พาชมดอกไม้หลังบ้าน "โอ้...มันสวยงามมาก" เพื่อนๆ ก็ชื่นชม ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร เมื่อเพื่อนชื่นชมดอกไม้หลังบ้านที่เราปลูกเอง เราก็มีความภาคภูมิใจ มีความสุข แต่ความรู้สึกว่าเรา ว่าของเรา ไม่ค่อยเกิดเท่าไหร่ เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นดอกไม้ที่เราปลูก ถ้าจับความรู้สึกอย่างนี้ว่า เป็นตัวอย่างของความรู้สึกที่เกิดจากการปฏิบัติ เมื่อคุณงามความดีเริ่มปรากฏ เรามีความก้าวหน้าในธรรม เริ่มจะมีคนศรัทธา ชื่นชม หรือแม้แต่ในความสามารถทั่วไปก็สังเกตได้



ถ้าเรามองอย่างนี้ เหมือนดอกไม้ที่เราปลูกหลังบ้าน ปลูกแล้วถ้ามันดีก็ดี ก็ไม่ต้องถ่อมตัวมาก มันเป็นสิ่งที่เราปลูกไว้ แล้วดอกสวยงามได้อย่างนี้เพราะอะไร เพราะว่าพันธุ์มันดี ดินมันดี ปุ๋ยมันดี ดินฟ้าอากาศมันดี ไม่ใช่ดีเพราะเราคนเดียว เมื่อเราดูความดีในชีวิตของเราทั่วไปว่าทำไมเราเก่ง เราฉลาด เรางาม เราอะไรก็แล้วแต่ ไม่ใช่เพราะเราคนเดียว ถ้าหน้าตาดีก็ต้องขอบคุณพ่อแม่ หน้าตาดีก็เพราะเราเคยทำคุณงามความดีในชาติก่อนเป็นผลบุญด้วย หรือว่ามีความฉลาดก็ต้องขอบคุณครูบาอาจารย์ของเราด้วย ครูที่โรงเรียนของเราด้วย รวมทั้งขอบคุณผู้มีพระคุณทั้งหลาย เราไม่เคยเก่ง เราไม่เคยดี ไม่มีอะไรสักอย่างที่ดีได้เพราะเราคนเดียว ดังนั้นยิ่งดูความจริงของชีวิต ยิ่งดูอารมณ์ ยิ่งดูชีวิตของเราในทุกแง่ทุกมุม จะเห็นคุณธรรมปรากฏชัด

เบื้องต้นอย่าไปหวังเรื่องฌาน เรื่องญาณอะไรสูงๆ แต่ที่น่าจะเกิดขึ้น คือ ๑. ความละอายต่อบาป ๒. ความเกรงกลัวต่อบาป นี่เป็นสัญลักษณ์ของผู้ที่เริ่มเข้าใจ ข้อที่ ๓. คือ



ความกตัญญู เราจะซาบซึ้งในบุญคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลายมากขึ้น แต่ก่อนเพราะหลงอารมณ์ คิดว่าเป็นของเราทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ของดีก็ของเรา ของร้ายก็ของเรา วิธีมองอย่างนี้เราใช้กับสิ่งที่ไม่ดีอยู่ในตัวเราเหมือนกัน ถ้าหลังบ้านเรามีวัชพืช หรือมีของมีพิษมีภัย เราก็ยอมรับว่าไม่ดี และก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องจัดการ แต่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราโดยตรง มันเป็นสิ่งที่ไม่ดีที่เราปล่อยให้เกิดขึ้นอยู่หลังบ้านเรา สิ่งที่เรายอมรับว่าไม่ดี ต้องจัดการ

แต่ไม่ใช่ว่าตัวเราไม่ดี เพราะสิ่งที่มี เช่น เห็ดเบื่อ วัชพืช หรือมีอะไรไม่ดีเกิดขึ้นที่หลังบ้านของเรา อยากให้เรามองกุศลธรรม อกุศลธรรม สิ่งที่น่าชม สิ่งที่น่าตำหนิ ที่อยู่ในตัวเรา อย่าไปเป็นเจ้าของมัน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราด้วยความประมาท ด้วยความรู้ไม่เท่าทัน ด้วยเหตุปัจจัยหลายอย่าง ส่วนที่ดีก็เกิดขึ้นเพราะมีผู้มีพระคุณ ผู้หวังดีต่อเรา ผู้รักเรา ให้กำลังใจ ให้ความรู้เรา เรามีโอกาสแล้วจึงได้สิ่งเหล่านี้มา

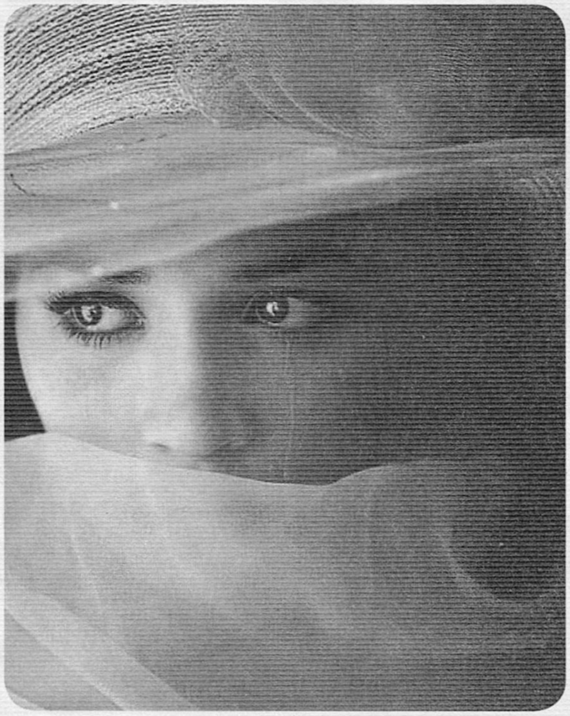
เรื่องสรรเสริญ นินทา อยู่ที่ไหนมันต้องมีแน่ พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ว่า ผู้พูดมากถูกเขานินทา ผู้พูดน้อยก็ถูกนินทา ผู้ไม่พูดเลยก็ยังถูกเขานินทา **ไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่ถูกเขานินทา** มันไม่ใช่ว่าเราจะไปอยู่ที่ไหนที่เขาไม่นินทา การนินทาวิพากษ์วิจารณ์ด้วยความหวังดีก็มี ด้วยการปองร้ายก็มี นินทาสรรเสริญในเรื่องที่เป็นจริงก็มี เกินความจริงก็มี ไม่ถึงความจริงก็มี มีผิดมีถูกปะปนกัน มีสารพัดอย่าง

นี่คือโลก โลกมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ ถ้าความสุขของเราอยู่ที่ไม่ต้องมีใครนินทา มีแต่คนสรรเสริญอย่างเดียว โลกมนุษย์ให้ไม่ได้ สวรรค์ไม่ทราบว่าจะมีให้หรือเปล่า ก็ไม่รู้เหมือนกัน แต่เรารู้ว่าอยู่ในโลกนี้ต้องมี เราฝึกจิตใจให้รู้เท่าทัน สรรเสริญ

ก็สักแต่ว่าสรรเสริญ นินทาก็สักแต่ว่านินทา แล้วดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายใน เมื่อเขาชมก็ดูมันไป ดูว่านี่ก็เป็นธรรมชาติ เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของการกระตุ้น เช่น ฟังอะไรบางอย่างก็ทำให้ดีใจ หรือเขาพูดเขาทำอะไรบางอย่างแล้วทำให้เสียใจ ให้เราดูจิต ดีใจก็แค่นั้นแหละ เสียใจก็แค่นั้นแหละ ไม่ต้องไปเสียใจกับความเสียใจมากจนเกินไป

ความพลัดพรากก็จะเกิดความเศร้าแน่นอน มันเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราไม่เติมเชื้อของมันด้วยความหลงใหลไปกับมัน หรืออาการปฏิเสธ มันก็จะค่อยๆ จางไป รู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็น สิ่งนี้จะต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกก็ทำไม่ได้ ไม่ใช่ว่าความรู้อย่างนี้จะเกิดขึ้นลอยๆ มันเกิดจากการฝึนความรู้สึกด้วยความอดทน ด้วยความขยัน ด้วยฉันทะ ด้วยความพอใจในงาน เพื่อทำให้ชีวิตเราสูงขึ้น คำว่าบุญ คำว่ากุศล คือสิ่งที่ทำ พูด คิด แล้วทำให้ชีวิตเราสูงขึ้น

ดังนั้นชาวพุทธบุญนิยมก็ต้องนิยมสิ่งที่เป็นบุญ นิยมสิ่งที่ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น มีส่วนร่วมในการทำให้สังคมเราดีขึ้น สิ่งนี้จะเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

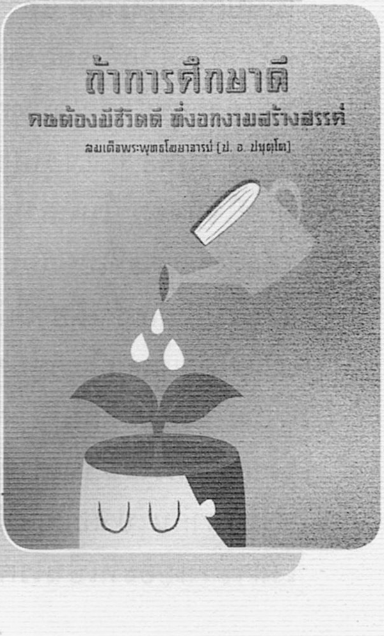


ที่มา พระธรรมเทศนา วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๑
ณ บ้านบุญ ปากช่อง นครราชสีมา

แจก หนังสือ "ถ้าการศึกษาดี คนต้องมีชีวิตดี ที่งอกงามสร้างสรรค์"

หนังสือ "ถ้าการศึกษาดี คนต้องมีชีวิตดี ที่งอกงามสร้างสรรค์" ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดยวัดญาณเวศกวัน

เป็นการรวมหลักธรรมใหญ่ ในระบบไตรสิกขา อันเป็นแกนเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา แสดงหลักการศึกษาและการดำเนินชีวิตที่ดี เต็มระบบ จบกระบวน วารสารโพธิยาลัย ยินดีมอบหนังสือนี้ให้ทุกท่าน ที่เขียนจดหมายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวารสารโพธิยาลัย เพื่อคณะผู้จัดทำจักได้นำความคิดเห็นนั้น มาปรับปรุงคุณภาพของวารสาร ต่อไป ส่งความคิดเห็นมาที่ **ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์** อีเมลล์ acharak7153@gmail.com หรือ เขียนเป็นจดหมาย ส่งไปรษณีย์ถึงที่ **ชมรมกัลยาณธรรมเลขที่ ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐** วงเล็บมุมซองว่า **(วารสารโพธิยาลัย)** หนังสือมีจำนวนจำกัด กรุณาส่งด่วน ก่อนหนังสือจะหมด โปรดแจ้งชื่อและที่อยู่ให้ชัดเจน เพื่อสะดวกในการส่งหนังสือถึงท่านอย่างรวดเร็ว





ธรรมบรรยาย

พระไพศาล วิสาโล

เยียวยาใจให้หายซึมเศร้า

คนทุกวันนี้มีความสุขสบายกว่าคนในสมัยก่อนเยอะ สุขสบายกว่ารุ่นพ่อ รุ่นแม่ รุ่นปู่ย่าตายาย หรือสุขสบายกว่าตอนที่เป็นเด็กด้วยซ้ำ คงไม่มีคนยุคไหนจะสุขสบายเท่าคนยุคนี้แล้ว ไม่นับคนในอนาคต แต่ว่าถ้าพูดถึงความทุกข์ใจแล้ว ความทุกข์ใจของคนสมัยนี้ไม่ได้ลดลงเลย ที่ว่ากายสุขแต่ว่าใจนี้ทุกข์ และก็อาจจะทุกข์กว่าคนรุ่นพ่อ รุ่นแม่ รุ่นปู่ย่าตายายด้วยซ้ำ ความทุกข์ใจก็จะมาในหลายรูปแบบ เช่น เครียด วิตกกังวลและที่เป็นกันมากเดี๋ยวนี้ก็คือซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเดี๋ยวนี้เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายมาก โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีชีวิตสุขสบาย มีฐานะ ในขณะที่คนที่ยากจนจะไม่ค่อยเป็นโรคซึมเศร้า เพราะไม่มีเวลาว่างพอที่จะซึมเศร้า ต้องทำมาหากิน ปากกัดตีนถีบ จะมีเฉพาะคนที่มีเวลาว่างเยอะที่เป็นโรคซึมเศร้า และเดี๋ยวนี้อาการก็หนัก การรักษาก็ไม่ค่อยได้ผลเท่าไหร่ เพราะว่ายาที่ให้ไปก็ช่วยไม่ค่อยได้ หลายคนถึงกับต้องเลือกจบชีวิตของตนเอง อย่างเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว มีดาราชื่อดังฆ่าตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า ทั้งๆ ที่เขาสุขสบายดีทุกอย่าง มีชื่อเสียงก็มี ไปที่ไหนคนก็ขอถ่ายรูปขอเซลฟี่ด้วย แต่ว่าเขาทนอยู่กับตัวเองไม่ไหว



เดี๋ยวนี้ยาที่ใช้รักษาโรคซึมเศร้าก็ขายดี แต่ว่าไม่ค่อยได้ผล เมื่อเร็วๆ นี้ ที่ประเทศอังกฤษ เขามีการให้ยาตัวใหม่ที่ได้ผลอย่างไม่น่าเชื่อ คือ หมอให้ต้นไม้กับผู้ป่วย ให้เอาไปปลูก ดูแลอยู่ที่บ้าน รดน้ำให้มันเจริญเติบโต ถือได้ว่าเป็นยาตัวใหม่เลย การรักษาแบบนี้เป็นที่รับรองในวงการแพทย์ของประเทศอังกฤษ และเขาเรียกยาชนิดนี้ว่า social prescribing โดย prescribing หรือ prescription ก็คือใบสั่งยา แต่แทนที่จะให้ยาเป็นเม็ด เขาก็ให้คนไข้ไปทำกิจกรรม เช่น การปลูกต้นไม้ กิจกรรมแบบนี้จะทำให้จิตใจของผู้ป่วยดีขึ้น เช่น เวลาเห็นต้นไม้มันโต เห็นมันผลิใบเขียวขจี จิตใจผู้ป่วยก็จะสดชื่นแจ่มใส บางคนที่เอาแต่ซึมเศร้า ไม่สนใจรดน้ำต้นไม้ พอต้นไม้มันเหี่ยว เขาก็จะอยู่เฉยไม่ได้ ต้องเอาน้ำไปรดมัน เกิดความรู้สึกผูกพันกับต้นไม้ ทำให้เขานั่งซึมเศร้าอยู่อย่างเดียวไม่ได้

แต่หมอเขาก็ไม่ได้ให้ยาที่เป็นต้นไม้อย่างเดียว เขาให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมหลายอย่าง ซึ่งตอนนี้วิธีที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ คือการให้คนไข้ไปออกกำลังกายที่สถานบริการสุขภาพ หรือที่เรียกฟิตเนส ให้ไปเรียนเต้นรำ เรียนวาดรูป แกะสลักปั้นรูป โดยหมอจะบอกเลยว่า ในเวลา ๑ เดือน ให้ไปทำกิจกรรม ๓๐ ชั่วโมง หรือ ๔๐ ชั่วโมง แล้วให้มารายงานผล และสถานที่รองรับผู้ป่วยเหล่านี้ก็มีเยอะ เพราะสถานที่ที่ฝึกคนวาดรูป ฝึกคนเต้นรำ หรือว่าฝึกคนแกะสลักเหล่านี้ ได้รับเงินอุดหนุนจากรัฐบาล คนป่วยจึงไม่ต้องจ่าย รัฐบาลจ่ายให้

ประเทศอังกฤษ มีบริการคล้ายๆ ๓๐ บาท รักษาทุกโรค คือถ้าป่วยแล้วไม่ต้องจ่ายค่ายา แต่ว่าที่อังกฤษ นอกจากไม่ต้องจ่ายค่ายาแล้ว การไปทำกิจกรรมอย่างที่ว่าก็ไม่ต้องจ่าย รัฐบาลอุดหนุน และก็พบว่าพอคนไข้ได้ไปทำกิจกรรม



อย่างที่หมอสั่งก็มีอาการดีขึ้น *เพราะว่า**คนที่เป็นโรคซึมเศร้า** ถ้าหากว่าอยู่นิ่งๆ เฉยๆ **มันจะจมดิ่งเข้าไปในความคิด จมดิ่งเข้าไปในอารมณ์** บางทีเหมือนเข้าไปติดถ้ำ*

ถ้าติดถ้ำอย่างทีมหมูป่า ยังอยากจะออกมา แต่ถ้าติดถ้ำอารมณ์ มันกลับไม่อยากจะออกเลย คนที่ติดถ้ำอารมณ์จากโรคซึมเศร้า มันไม่อยากออกมันอยากจะจมดิ่งไปในความคิด จมในอารมณ์ จนกระทั่งทุรนทุราย เพราะฉะนั้นจะต้องมีวิธีแก้โดยชวนให้เขาออกไปทำกิจกรรม คนที่เป็นโรคซึมเศร้า ถ้ามีญาติพี่น้องชวนไปออกกำลังกายทีละนิดทีละหน่อย เช่น ทีแรกๆ วิ่ง ๑๐ นาที ต่อไปก็เพิ่มเป็น ๒๐ นาที ๓๐ นาที ชวนเขาไปปลูกต้นไม้ หรือว่าชวนไปทำกิจกรรมอื่นๆ มันจะดีขึ้น

เดี๋ยวนี้คนไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในเมืองไม่ค่อยมีเวลาให้แก่กัน จะหาญาติพี่น้องที่จะมาพาผู้ป่วยไปทำโน่นทำนี่ หายาก อังกฤษก็เหมือนกัน เขาก็เลยใช้วิธีสั่ง สั่งให้ไปทำกิจกรรมที่นั่นที่นี่ ๒๐ ชั่วโมง ๔๐ ชั่วโมง คนเราพอทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ถ้าใจเราอยู่กับสิ่งนั้น มันจะช่วย



ทำให้จิตใจถอนออกมาจากความคิด ออกจากอารมณ์ที่ซึมเศร้าได้ เช่น ปลูกต้นไม้ วาดรูป ยิ่งถ้าวาดรูปสีสันสดใส จิตใจมันจะชื่นบาน ถ้าวาดรูปสีดำๆ จิตใจมันจะห่อเหี่ยว ถ้ามีคนมาชวนให้วาดรูปพระอาทิตย์ขึ้น วาดรูปต้นไม้ วาดรูปลำธารไหลเย็น หรือวาดน้ำตก จิตใจมันก็จะค่อยๆ ดีขึ้นๆ มันก็จะลืมเรื่องซึมเศร้า หรือลืมนึกถึงเรื่องที่ทำให้เครียด ทำให้ทุกข์ วิธีนี้ใช้เงินน้อยและได้ผลมาก ดีกว่าการใช้ยาเยอะ

วิธีที่เรียกว่า social prescribing นี้เป็นที่นิยมมาก หลายๆ ประเทศก็เอาไปใช้ ก็หวังว่าเมืองไทยจะเอามาใช้บ้าง การชวนคนไข้ให้จดจ่อกับสิ่งภายนอก จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำด้วยมือ ใช้แรงกาย เคยมีคนป่วยซึมเศร้ามาบวชพระที่นี่สมัยหลวงพ่อคำเขียนยังอยู่ ท่านก็ไม่ให้ปฏิบัติ ถ้ายิ่งปฏิบัตินั่งหลับตาหรือว่าอยู่นิ่งๆ เจริญสติจะยิ่งหลงหลุดเข้าไปในความคิดมากขึ้น หลวงพ่อท่านชวนชมนกชมไม้ นี่อะไร นั่นอะไร ให้ผู้ป่วยเขาได้พูดว่า นี่ต้นอะไร ใจที่มันออกไปรับรู้สิ่งภายนอก มันช่วยทำให้หลุดจากอารมณ์ซึมเศร้าได้ ตอนหลังก็หาย สึกออกไปก็ใช้ชีวิตตามปกติทุกวันนี้ก็มีชีวิตอยู่สุขสบายดี แต่ว่าคนที่จะมาทำแบบนี้ให้กับผู้ป่วย เดี๋ยวนี้มีน้อยแล้ว คนไม่ค่อยจะมีเวลาให้กัน พ่อแม่ยังไม่มีเวลาดูแลเลย ก็เลยต้องใช้บริการของมูลนิธิ หรือสถานบริการอย่างที่ว่า ซึ่งในเมืองไทยยังไม่มี แต่ถ้ามี มันก็จะช่วยแก้ปัญหาได้เยอะ

นอกจากปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้แล้ว เลี้ยงสัตว์ก็ดี หลายคนพอได้เลี้ยงสัตว์ เช่น เลี้ยงแมว เลี้ยงหมา มีน้องแมว น้องหมา อาการดีขึ้นเลย เพราะว่าจะมานั่งเศร้าเจ่าจุกไม่ได้ ได้เวลาก็ต้องให้อาหารแมว ได้เวลาก็ต้องพาน้องหมาไปอาบน้ำ เวลาเศร้าๆ ก็มีน้องหมามาหา มาชวนเล่น ก็เศร้าต่อไปไม่ได้ ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับหมา คุยกับหมา เล่นกับหมา อาการก็ดีขึ้นเรื่อยๆ

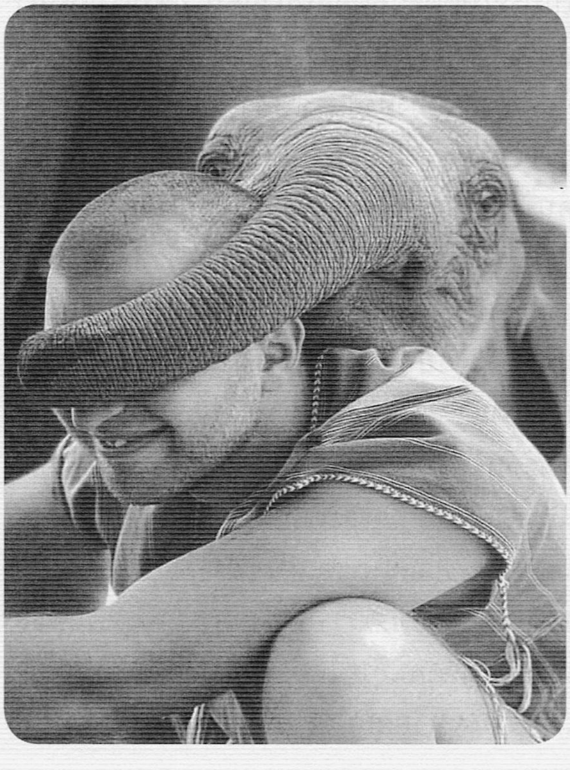
ในอเมริกา มหาวิทยาลัยหลายๆ แห่ง เขามีโครงการให้ยืมหมาไปเลี้ยงที่หอพัก เพราะนักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้าเยอะ **เด็กเรียนเก่งใช้ความคิดมากแต่อารมณ์ไม่พัฒนา ก็มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าได้** เดี๋ยวนี้เด็กอายุ ๑๒ - ๑๓ ในเมืองไทยก็เป็นกันเยอะ เพราะใช้แต่ความคิด จิตใจไม่ได้ฝึกฝนให้พัฒนา เด็กนักศึกษาในอเมริกา พอเอาหมาไปเลี้ยงก็ดีขึ้น โดยหมาที่ให้ยืมเป็นหมาที่เจ้าของฝึกมา แล้วก็มีเมตตากรุณาให้ยืม น้องหมาจะถูกฝึกมาให้ชวนคนเล่นด้วย คน



เลยนั่งซึมเศร้าไม่ได้ พออาการดีขึ้นแล้ว ค่อยคืนหมาให้กับเจ้าของ เจ้าของก็ให้ยืมหมากับผู้ป่วยคนต่อไป

ที่จริงไม่ต้องยืมหมาแมวก็ได้ ให้หาหมาสักตัว หาแมวสักตัวมาเลี้ยง มีบางคนติดเหล้า มีดาราบางคนติดเหล้าหนักจนอยากฆ่าตัวตาย รักษาเท่าไรๆ ก็ไม่หาย จนมีเพื่อนให้ลูกแมวมา ก็ต้องดูแล ต้องให้นม หนาวก็ต้องหาผ้ามาห่ม เวลากินเหล้าเมามาย กลับบ้านดึกไม่ได้แล้ว ต้องกลับบ้านเร็วขึ้นชีวิตมันเปลี่ยนแปลงไป เพราะต้องดูแลแมว เป็นห่วงแมว จะไปกินเหล้าจนดึกดื่นก็ไม่ได้ หรือว่าถ้ากินเหล้าเมามายลืมแมว ไม่ได้ให้อาหารแมว แมวมันก็หิวโซไม่ได้นะ ต้องมีวินัยมากขึ้น กินเหล้าน้อยลง และมีความสุขกับการเลี้ยงแมว ชีวิตก็จะดีขึ้น จนกระทั่งเลิกเหล้าได้ ชีวิตกลับมาเป็นปกติเพราะน้องแมว

เพราะฉะนั้น หากเรารู้จักใครที่เป็นโรคซึมเศร้า ลองชวนเขาทำกิจกรรมที่ใช้แรง ใช้





กำลัง กิจกรรมที่ทำให้จิตใจมันออกไปอยู่ข้างนอก มีสมาธิอยู่กับสิ่งข้างนอก อย่าไปคิดถึงเรื่องการทำสมาธิ *เดี๋ยวนี้เวลาใครมีปัญหาเรื่องเป็นโรคซึมเศร้า ก็คิดแต่จะให้เขาเข้าวัดนั่งสมาธิ มันอันตราย มันยิ่งจมดิ่งไปในสมาธิมากขึ้น*

อย่าไปคิดว่าการทำสมาธิด้วยการนั่งหลับตาจะเป็นคำตอบ อันที่จริงถ้าให้ทำกิจกรรมที่ว่านี้ก็เป็นการฝึกสติ แต่ว่าเป็นการฝึกสติโดยไม่รู้ตัว **ใจอยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ว่าจะเป็นรดน้ำต้นไม้ ถักโครเชต์ วาดรูป ปั้นภาพ แกะสลัก ทำให้จิตมีสติ มีสมาธิกับสิ่งที่ทำ จิตใจก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งมีโอกาสจะหายได้** มีหลายคนที่หายหรือบรรเทาลง เพราะให้ทำกิจกรรมที่ว่านี้ แต่ก็ต้องมีคนดูแล เพราะถ้าไม่มีคนดูแล เขาก็ไม่มีกำลังใจจะทำหรอก พอเขาเบื่อเขาเซ็ง เขาก็ไม่อยากทำ

ขออนุโมทนาบุญผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารฉบับนี้

๑. ชมรมกัลยาณธรรม
๒. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๓. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๔. พล.อ.ต. สมโภค-สุจิตรา หงสไกรและครอบครัว
๕. คุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์ และครอบครัว



http://opening.download/spring-opening.html

MIND & LIFE INSTITUTE

ธรรมตามอำเภอใจ

อยากสมองดี ให้คิดเพื่อคนอื่น

พระอาจารย์ ดร.คำหมาย ธัมมสามิ

ในโอกาสที่มาวัดญาณเวศกวัน ซึ่งนามของวัดแปลว่า เป็นป่าที่ญาณปัญญาเกิด หัวข้อของการสากัจฉาธรรม จึงขอเป็นเกี่ยวกับ EQ (Emotional Quotient) ความสามารถทางอารมณ์ ซึ่งเป็นญาณความรู้ชนิดหนึ่ง

๑. ภาพรวมของการพัฒนาการศึกษาเรื่อง EQ

แม้เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ค่า IQ ที่สูงแสดงถึงความฉลาด และคนที่ IQ สูง จะได้รับการยกย่อง แต่ในปัจจุบัน ผู้คนกลับหันมาให้ความสำคัญและศึกษาเรื่อง EQ มากขึ้น อันที่จริงก็มีผู้สนใจศึกษาและเขียนตำราเรื่อง EQ มาราว ๕๐๐ ปีแล้ว แต่หลังจากพุทธศาสนาเข้าไปแพร่หลายที่นั่น ในช่วง ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะในช่วง ๒๐ ปีหลัง ที่ประจวบกับมีกัมมัฏฐานาจารย์จากไทย พม่าศรีลังกา ทิเบต และไต้หวัน เข้าไปในประเทศตะวันตกกันมากขึ้น ผู้คนเริ่มหันมาสนใจเรื่อง EQ ในแง่อารมณ์เชิงบวกและเชิงลบกันอย่างจริงจังยิ่งขึ้น จนทำให้รู้กันมากขึ้นแล้วว่า EQ ที่ต่ำ ส่งผลกระทบทางลบทั้งต่อตัวเอง ต่อคนข้างเคียงและคนรู้จักทั่วไป จนบางครั้งส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง เช่นกรณีเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานรัฐบาลกลางของสหรัฐฯ ที่อยู่ใต้การปกครองของประธานาธิบดีโดยตรง ไม่ได้รับเงินเดือนประมาณเดือนหนึ่ง จากเหตุที่ประธานาธิบดีกับสมาชิกรัฐสภาตกลงกันไม่ได้ ซึ่งไม่ใช่จากเรื่อง IQ ของบรรดาผู้มีอำนาจในการตัดสินใจ เพราะคนเหล่านั้นล้วนแต่เป็นคนเก่งๆ แต่น่าจะมาจาก EQ ของพวกเขามากกว่า คือ ขาดความสามารถที่จะเข้าใจปัญหาคนอื่น ไม่อาทรกับคนอื่น คิดเพียงเพื่อตัวเองหรือผลประโยชน์ของตัวเอง แบบที่

เรียกว่า*คิดแบบเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง* (self - centered thinking) อันแสดงว่ามี EQ ต่ำ ในการสากัจฉาธรรมวันนี้ ก็จะชี้ให้เห็นว่า EQ มันพัฒนาได้ และนอกจากความรู้ทางวิทยาศาสตร์แล้ว ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็สามารถช่วยปรับเปลี่ยนและพัฒนา EQ ได้เป็นอย่างดี

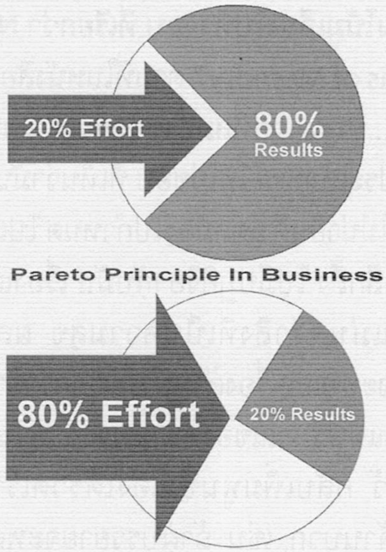
๒. การพบความรู้ใหม่ๆ ที่สำคัญในเรื่องของ EQ

ในช่วง ๒๐ ปีหลัง มีการค้นพบความรู้สำคัญๆ ในเรื่องของ EQ เพิ่มขึ้นหลายประการ อาทิ

○ **ประการที่ ๑ คนเรามีแนวโน้มที่จะรู้สึกถึงอารมณ์ทางลบมากกว่าทางบวก (The Negativity Bias of Memory)** อาจารย์จากมหาวิทยาลัย Harvard ท่านหนึ่งได้รวบรวมงานวิชาการเกี่ยวกับจิตวิทยาที่มีผู้ศึกษาวิจัยไว้ทั่วโลก ในช่วง ค.ศ. ๑๙๔๔ - ๒๐๐๐ และได้พบว่าสัดส่วนของปริมาณหนังสือเรื่องจิตวิทยาที่เป็นเชิงลบกับเชิงบวก คือ ๒๐ : ๑ ซึ่งก็คือ ในงาน ๒๑ ชิ้น มีเพียงชิ้นเดียวที่เป็นเชิงบวก นั่นคือ ประเด็นของการศึกษาเต็มไปด้วยเรื่องอารมณ์เชิงลบ เช่น โรคซึมเศร้า ความไม่เข้าใจกันในที่ทำงาน และครอบครัว

ในปี ค.ศ. ๒๐๐๐ เมื่อองค์ดาไลลามะไปร่วมการประชุม Mind & Life Institute (Mind ในที่นี้หมายถึงพุทธศาสนา และ Life หมายถึงวิทยาศาสตร์ด้านต่างๆ) ท่านได้ถามเหล่านักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์ที่ไปร่วมการประชุม ว่าทำไมจึงสนใจศึกษากันแต่เรื่องเชิงลบ ไม่ว่าจะเป็นศาสตร์ด้านใดก็ตาม ซึ่งคำตอบเรื่องนี้มีอยู่ในหนังสือเรื่อง **Buddha's Brain** สมองแห่งพุทธะ ที่เขียนโดย ดร.ริค แฮนสัน (Rick Hanson) จากมหาวิทยาลัย California Berkeley ว่าเป็นเพราะ **"ความทรงจำของคนเรามีอคติเป็นความโน้มเอียงไปทางลบ ที่เรียกว่า Negativity Bias of Memory"** ตามที่ในหนังสือกล่าวว่า**(๑) .....ปัญหาอยู่ที่สมองของคนเรามักจะไปตรวจหาประสบการณ์ที่ไม่ชอบ ที่เห็นว่ามันไม่ใช่ความสุข ไม่น่ายินดี แต่สมองไปกำหนด ไปเก็บไว้แล้วไปรำลึกถึง ไปมีปฏิกิริยากับมัน เรื่องแบบนี้จะจำได้แม่นกว่าสิ่งที่เป็นความสุข ผลก็คือ แม้ว่าเราจะพบเจอเรื่องด้านบวกมากกว่าด้านลบตั้งเยอะ แต่ปริมาณของความทรงจำด้านลบที่เก็บเอาไว้ กลับเพิ่มพูนขึ้นเองได้รวดเร็วกว่าความจำด้านบวก เช่น ถ้าผู้บรรยายจะพูดสิ่งที่ดีๆ ไว้สัก ๑,๐๐๐ คำ แต่ถ้าพูดผิดไปแค่คำเดียว ผู้ฟังก็จะจำคำที่ผิดนั้นได้แม่น หรือถ้าไปงานแต่งงานแล้วพบว่าอาหารอร่อยมาก ก็จะเป็นที่ร่ำลือกันไปอย่างมากก็อาทิตย์หนึ่ง แต่ถ้าอาหารรสชาติแย่ ก็อาจจะพูดกันไปเป็นเดือนๆ นั่นก็คือ คนเราจะไปติดใจอยู่กับสิ่งที่ไม่ถูกใจมากกว่าสิ่งที่ดี

ประเด็นนี้ก็มาตรงกับเรื่อง**กฎ ๘๐ : ๒๐ ของพาเรโต** (The Pareto Principle หรือ "80 - 20 Rule" คือแนวคิดของชาวกรีกที่ชื่อพาเรโตที่ว่า สิ่งที่ทำหรือป้อนใส่เข้าไป ๒๐% จะทำให้เกิดผลลัพธ์ออกมา ๘๐%) คือ เรามีสิ่งที่ดีๆ ในชีวิตอยู่ถึง ๘๐% มีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงมีแค่ ๒๐% แต่เรากลับทุ่มเทพลังและเวลาประมาณ ๘๐% ไปให้กับ ๒๐% ที่เราไม่พอใจนั้น แต่ในทางกลับกัน สิ่งดีๆ น่าพอใจที่มีอยู่ถึง ๘๐% นั้น เรากลับให้เวลาคิดถึงมันแค่ประมาณ ๒๐% การคิดแบบนี้ยังเรียกว่าประมาทได้ด้วย ดังที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า We take it for granted. (เห็นเป็นของตาย) ซึ่งในที่สุด จิตใต้สำนึกของเราก็จะคิดว่าเรามีสิ่งที่ไม่ดี ๘๐% มีที่น่าพอใจแค่ ๒๐% ทั้งที่ความเป็นจริงมันตรงกันข้าม กระบวนการนี้



https://i0.wp.com/in-business.org.uk/wp-content/uploads/2017/11/What-is-the-Pareto-principle-in-business.png?fit=742%2C1000&ssl=1

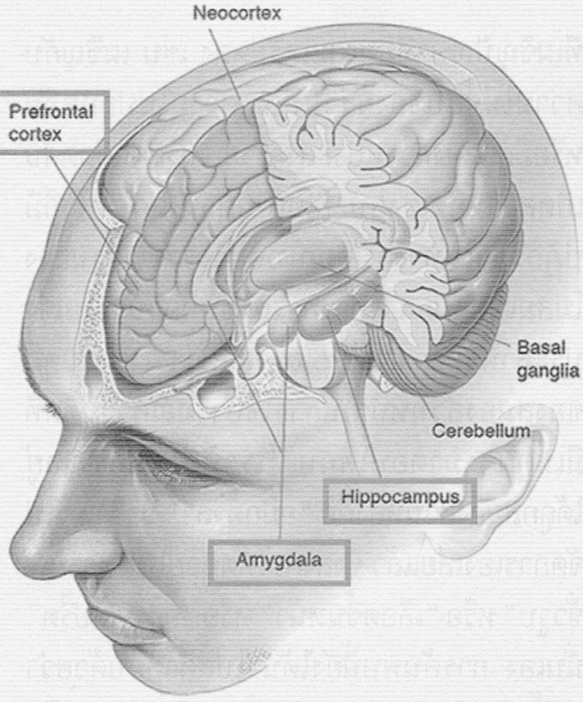
เรียกว่า The Negativity Bias of Memory ความทรงจำที่มีอคติโน้มเอียงไปทางลบ

อีกตัวอย่างในเรื่องนี้ที่เห็นได้ชัดคือ เวลาเราจะพูดถึงประวัติศาสตร์ของประเทศไหนก็ตาม คนของประเทศนั้นส่วนมากจะไปคิดถึงเรื่องที่ไม่น่าพอใจ ถ้าอยากจะพูดถึงสิ่งที่เป็นบวกก็จะต้องอาศัยความรู้สึกชาตินิยมเข้ามาช่วย มิฉะนั้นจะหาสิ่งที่เป็นด้านบวกไม่เจอ แต่ถ้าให้พูดถึงสิ่งที่เป็นด้านลบ กลับไม่ต้องอาศัยตัวช่วยอะไรเลย พูดเป็นกันทุกคน

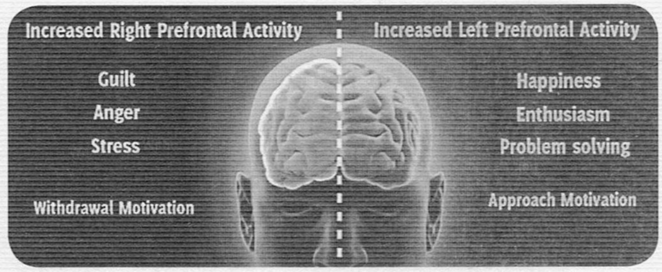
ดังนั้น จึงไม่แปลกที่สัดส่วนของหนังสือเรื่องจิตวิทยาที่เป็นเรื่องเชิงลบกับเชิงบวกจึงเป็น ๒๐:๑ คือมีงานเชิงบวกแค่ชิ้นเดียวในงาน ๒๑ ชิ้น ถ้าเทียบอัตราส่วนนี้เป็นเวลาในชีวิต ก็เท่ากับว่าชีวิตนี้เราโศกเศร้าอยู่ถึงสามอาทิตย์ แต่มีความสุขแค่วันเดียว หรือถ้าเป็นใน ๒๑ ปี ก็คือได้มีความสุขแค่ปีเดียว ถ้าอายุ ๕๐ ปี ก็แสดงว่าเคยมีความสุขมาแค่ ๒ ปี ยิ่งถ้าคิดในแง่จักรวาลวิทยาของชาวพุทธ ที่บอกว่า ๕๐ วันของมนุษย์เป็นแค่วันเดียวของจาตุมหาราชิกา หรือ ๑๐๐ ปีของมนุษย์เป็น ๑ วันของดาวดึงส์ เราก็คงไม่มีสิทธิ์มีความสุขกันเลย

○ **ประการที่ ๒ คือ การคิดแบบ EQ ต่ำ คือคิดแบบเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง (self-centered thinking)** ที่มาจากความกลัวที่ฝังอยู่ลึกๆ เช่น เมื่อพี่น้องสองคนต่างมองกันว่า แม่รักอีกคนมากกว่าตนเอง ก็เกิดน้อยใจขึ้นมา แล้วคิดว่าแม่ให้ความสำคัญกับลูกไม่เท่ากัน แล้วก็ไม่มีความสุข **แต่การคิดในทางตรงข้ามที่คิดเพื่อคนอื่น (other-centered thinking) เป็นการคิดแบบ EQ สูง** ที่ทำให้มีความสุขมาก

ในเรื่องนี้ นักวิทยาศาสตร์พบว่า การที่พื้นใจหรือสภาพอารมณ์จะมี EQ สูง หรือ EQ ต่ำนั้น เป็นผลมาจากการทำงานจากสมองส่วนที่ต่างกัน ในเวลาที่เราคิดถึงแต่ตัวเอง (self-centered thinking) เช่น เมื่อนั่งทานอาหารร่วมกัน ๕-๖ คน แล้วเราสนใจแต่ในจานของเราว่ามีอะไรบ้าง ถ้ายังไม่พอก็ไปตักเพิ่มมาใส่แต่เฉพาะจานของเราเท่านั้น นั่นคือขณะนั้นสมองของเรากำลังทำงานจากส่วนที่เรียกว่า **อมิกดาลา (amygdala)** ที่อยู่ในสมองส่วนหลัง หรือสมองเก่า (old brain) แต่สำหรับคนที่นั่งโต๊ะแล้วยังช่วยดูแลคนร่วมโต๊ะด้วยว่า มีใครต้องการอะไรอีกบ้างที่เขาจะช่วยได้ เช่น ช่วยตักอาหารที่ตั้งอยู่ไกลเกินเอื้อมไปตักเอง ในการคิดเพื่อคนอื่นนี้ สมองจะทำงานจากด้านซ้ายของสมองส่วนหน้า **(prefrontal cortex)** และ ที่ **ฮิปโปแคมพัส (hippocampus)** การทำงานของสมองซีกซ้ายและซีกขวาก็เลยส่งผลให้คนมีพื้นใจต่างกันด้วย โดยซีกขวาเป็นอารมณ์เชิงลบ เช่นความโกรธและความเครียด ขณะที่ซีกซ้ายเป็นอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสุข ความกระตือรือร้น และความสามารถในการแก้ไขปัญหา การค้นพบนี้ยังทำให้รู้ต่อไปด้วยว่า



https://qbi.uq.edu.au/brain-basics/memory/where-are-memories-stored



https://mindfulnessforwellbeing.co.uk/mindfulness-mood-motivation-brain/

คนที่คิดเพื่อคนอื่นจะเป็นคนที่แก้ไขปัญหาได้ดีกว่า โดยเฉพาะหากเป็นเรื่องที่จะต้องตัดสินใจในขณะที่เขามีความรู้สึกเอะใจ หรือสังหรณ์ใจอยู่ลึกๆ ที่เรียกว่า gut feeling คนที่รู้จักคิดเพื่อผู้อื่นจะสามารถแก้ไขปัญหาแบบนั้นได้ดีกว่า

○ **ประการที่ ๓ นอกจากการคิดแบบเอาตัวเองหรือเอาคนอื่นเป็นศูนย์กลางแล้ว การคิดให้ถูก คือรู้ว่าจะคิดให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ได้อย่างไร ก็มีบทบาทสำคัญต่อระดับ EQ เช่นกัน** การจะคิดให้ถูกหรือผิดคือรู้จักคิดที่ทำให้มี EQ สูง หรือต่ำได้นั่นเอง ก็เสมือนว่าจะเอากุญแจแห่งความสุขเก็บไว้กับตัวเอง หรือจะเที่ยวฝากกุญแจแห่งความสุขของตนไว้ที่คนอื่น

มีหนังสือที่เขียนโดยบาทหลวงชาวฝรั่งเศสเล่าถึงผลการสำรวจที่มีการเก็บสถิติกันมาตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๔๙ ในสหรัฐอเมริกาและเยอรมนีว่าในสหรัฐฯ แม้รายได้เฉลี่ยต่อหัวเพิ่มขึ้นกว่าสองเท่าตัว แต่จำนวนผู้ที่คิดว่าตนเองมีความสุขมากกลับไม่เพิ่มขึ้นเลย แถมยังกลับลดลงเล็กน้อยด้วย ขณะที่ในเยอรมนีตะวันออกพบว่า แม้คนจะยอมรับว่า ทุกอย่างดีขึ้นหมด เมื่อเทียบกับช่วงที่ยังอยู่ในระบอบสังคมนิยม แต่คนกลับไม่มีความสุขเหมือนช่วงเก่า

การสำรวจชิ้นนี้พบว่า สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ถูกสำรวจมีความไม่พอใจ ไม่มีความสุข หรือเป็นการคิดให้เป็นทุกข์ ก็คือ**การเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ** ทั้งกับคนในครอบครัว กับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน และกับคนรู้จักอื่นๆ การเปรียบเทียบแบบนี้พบได้ในประเทศเอเชียเช่นกัน เช่น ครอบครัวชาวพม่าที่สามีภรรยาเป็นแพทย์ทั้งคู่ แต่สามีไม่อยากย้ายกลับจากต่างจังหวัดเพื่อมาอยู่ในเมืองหลวงร่วมกับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ เพียงเพราะเห็นว่าภรรยามีรายได้ดีกว่า การเปรียบเทียบเช่นนี้จัดว่าเป็นสากล ไม่ว่าจะในบ้าน ในที่ทำงาน และในสังคมทั่วไป เรามักจะพบผู้คนโอ้อวดแข่งขันกันในเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เสื้อผ้า การแต่งกาย การบริโภคอาหาร และอื่นๆ *คนเหล่านี้เอาความสุขหรือกุญแจแห่งความสุขของตนไปฝากไว้กับคนอื่นโดยบางครั้งยังเอาไปฝากไว้กับคนที่ตนไม่ชอบเสียด้วย* ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อมีการเปรียบเทียบก็ย่อมนำไปสู่การแข่งขันกัน เกิดการไม่พอใจกัน ไม่ชอบกัน ไม่ร่วมมือกัน ฯลฯ กระทบต่อๆ กันไปจนเกิดความไม่พอใจ ไม่มีความสุขตามมา

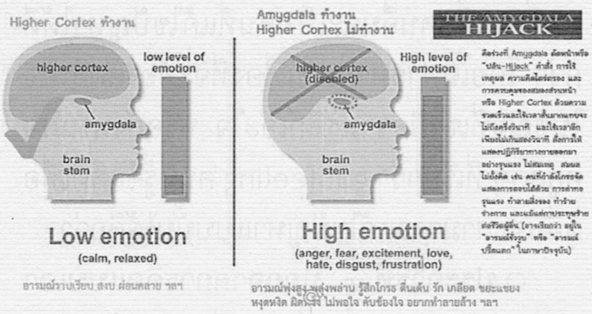
○ **ประการที่ ๔ ดัชนีของระดับความพอใจในชีวิต (Satisfaction Quotient - SQ) มีผลต่อระดับ EQ ด้วย** ในช่วง ๓๐ ปี ที่ผ่านมา มีงานวิจัยและการสำรวจจำนวนมากที่ตั้งคำถามเกี่ยวกับความสุข ถามอย่างละเอียดถึงทุกสิ่งที่คิดว่าจะทำให้มีความสุขได้ เช่น ระดับรายได้ ทรัพย์สินที่ต้องการ เช่น ถ้าอยากได้รถยนต์ ต้องเป็นรถในระดับราคาใด ยี่ห้ออะไร ต้องการมีเพื่อนประเภทไหน ต้องการลาพักผ่อนแบบไหน บ่อยแค่ไหน สภาพจิตใจจะต้องเป็นอย่างไร ผู้ทำการวิจัยก็มาจากหลากหลายสาขาวิชา ผู้ถูกสอบถามในการวิจัยก็มีหลายแสนคน การวิจัยเหล่านั้นทำในระดับกว้าง คือในกว่า ๗๐ ประเทศ คำถามในการสำรวจต่างเป็นไปในทางเดียวกัน และผลของการวิจัยก็ได้รับการตีพิมพ์ออกมามากมาย แต่ทั้งหมดนี้สามารถนำมาสรุปเหตุปัจจัยของ**ระดับความพอใจในชีวิต (Satisfaction Quotient - SQ)** ออกมาได้เพียง ๓ ข้อ คือ

๑) เหตุปัจจัยจากภายนอก เช่น การศึกษา ครอบครัว รายได้ และสถานะทางสังคม เป็นเหตุปัจจัยสำหรับความพอใจหรือความสุขได้เพียงไม่เกิน ๑๕%

๒) ยีนกรรมพันธุ์ที่เป็นตัวกำหนดแนวโน้มลักษณะนิสัยและพื้นใจหรืออารมณ์พื้นฐาน เป็นเหตุให้มีความสุขหรือไม่มีสุขได้อีก ๒๕%

๓) สาเหตุอีก ๖๐% ที่เหลือ มาจาก**การรู้จักปรับเปลี่ยนพื้นใจของตนเองให้คิดเชิงบวกมากขึ้น** ทำให้ตัวเองมี EQ สูงขึ้น

○ **ประการที่ ๕ เข้าใจ EQ ต่ำได้ดีขึ้น เมื่อค้นพบกลไกและการทำงานของ "Amygdala's Hijack" (อาการสมองส่วนหน้าถูกอมิกดาลาชิงยึดอำนาจการสั่งงาน)** "Amygdala's Hijack" คือปฏิกิริยารุนแรงที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง ในขณะที่เผชิญปัญหาที่มีความเครียดสูง เช่น เผชิญกับความไม่ชอบของผู้ร่วมงาน ความไม่ปลอดภัย หรือมีผู้แสดงความประสงค์ร้าย จนรู้สึกถูกกดดันเกิดความคิดเชิงลบ คิดแบบต้านโลก แล้วก็มีปฏิกิริยาในทางลบออกไปอย่างรวดเร็วรุนแรงไม่สมเหตุสมผล สภาวการณ์เช่นนี้อธิบายในเชิงประสาทวิทยา (Neurology) ได้ว่า การควบคุมของสมองส่วนหน้าในการใช้อารมณ์ความคิดที่มีเหตุผล มาตอบโต้กับสิ่งเร้าที่กำลังเผชิญอยู่ได้ถูกสมองส่วนหลังคือ "อมิกดาลา" มาชิงเอาไปจัดการเองเสียแล้ว ซึ่งส่งผลให้ตกอยู่ใน "อารมณ์ชั่ววูบ" หรือ "เลือดขึ้นหน้า" หรือ "อารมณ์ปรี๊ด" นั่นเอง การค้นพบนี้ยังได้นำไปสู่คำตอบด้วยว่าจะฟื้นฟูอาการหรือสภาพอารมณ์ที่เสียหายไปแล้วได้อย่างไร



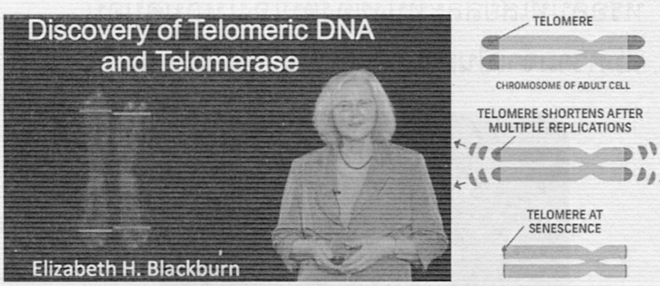
https://blog.ttisuccessinsights.com/emotional-intelligence-prevents-amgydala-hijack

---

○ **ประการที่ ๖ ผลการวิจัยที่ค้นพบคำตอบของแง่มุมสำคัญอื่นๆ เพิ่มเติม** โดยเฉพาะเรื่องการมี**พื้นใจด้านลบ จะส่งผลกระทบถึงสุขภาพกายอย่างไร**บ้าง เช่นที่หนังสือ Siddhartha's Brain (สมองสิทธัตถะ) เขียนโดย James Kingland ชาวอังกฤษ ผู้เป็นบรรณาธิการวารสารวิทยาศาสตร์ชื่อดัง คือ New Scientist และ Nature บอกว่า**[๒] ผลการวิจัยพบว่า ในคนที่มีความรู้สึกไม่ชอบคนอื่น และชอบแสดงความเป็นศัตรูอยู่บ่อยๆ จะเห็นอาการของภาวะเซลล์แก่ตัว

เร็วขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนปกติ และเสียชีวิตลงด้วยสาเหตุเหล่านั้นได้มากกว่าด้วย

○ **ประการที่ ๗ การค้นพบกลไกสำคัญของเทโลเมียร์ (telomere)** งานวิจัยสำคัญอีกชิ้นหนึ่งที่ค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างพื้นใจกับสุขภาพ คือ การ**ค้นพบกลไกสำคัญของเทโลเมียร์ (telomere)** ซึ่งเป็น DNA (ดีเอ็นเอ) ที่อยู่ส่วนปลายสุดของโครโมโซมทั้ง ๓๒ คู่ มีลักษณะเหมือนปลอกหุ้มส่วนปลายสุดของโครโมโซม และเป็นตัวกำหนดอายุขัยของชีวิต กล่าวคือ คนที่มี EQ ต่ำ หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย จดจำแต่สิ่งที่ไม่ดีและเรื่องราวในด้านลบ เป็นคนที่มีเทโลเมียร์สั้น (อายุสั้นกว่า) ขณะที่คนพื้นใจดีอารมณ์ดี มี EQ สูง จะมีเทโลเมียร์ยาว (อายุยืนกว่า) ผู้ที่ค้นพบเทโลเมียร์และกลไกของมัน ซึ่งเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะนำไปสู่การค้นหาความลับของขั้นตอนการเสื่อมและแก่คือ ดร.อลิซาเบธ แบล็กเบิร์น (Elizabeth Blackburn) ศาสตราจารย์ด้านชีวโมเลกุลที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย



http://scienceindia.in/home/view_blog/94

ซานฟรานซิสโก (UCSF) ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยาทางการแพทย์ ในปี ค.ศ. ๒๐๐๙ จากผลงานการค้นพบอันสำคัญนี้

มีงานวิจัยที่นำผู้หญิงสองคน ชื่อลีน่า และลิซ่า มาเปรียบเทียบกัน โดยทั้งสองคนมีสิ่งที่เหมือนกันคือ อายุ ๔๒ ปีเท่ากัน เป็นแม่ที่มีภาระเลี้ยงลูกตามลำพัง (single mom) ทั้งคู่หย่าขาดจากสามีไปแล้ว และต้องทำงานนอกบ้าน แต่ลีน่าดูราวกับคนอายุประมาณ ๖๐ ปี ขณะที่ลิซ่าดูเหมือนคนอายุเพียง ๒๗ - ๓๐ ปีเท่านั้น เหตุที่ทำให้คนทั้งสองดูต่างกันราวกับเป็นแม่ลูกกัน คือ **มีการดำเนินชีวิต (way of life) ที่ต่างกันและมีระดับ EQ ต่างกัน** นั่นเอง

๓. เมื่อความรู้ทางวิทยาศาสตร์บรรจบกับธรรมะ จะช่วยกันปรับเปลี่ยนและพัฒนา EQ ได้อย่างไร ?

นอกจากการศึกษาวิจัยในระดับลึกและกว้างที่ต่างยืนยันถึงผลดีของการมีพื้นใจเชิงบวกและผลเสียของอารมณ์เชิงลบแล้ว ยังมีงานวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งที่ได้ค้นพบกลไกการทำงานของสมอง จนรู้ว่าจะสามารถชักจูงให้กลไกสมองทำงานไปในทิศทางที่พึงประสงค์ได้อย่างไร ผลการค้นพบที่สำคัญมีอาทิ

(๑) พบว่าเราสามารถเปลี่ยนวิธีการตอบโต้ต่อความกลัวที่ฝังลึกอยู่ในสมองได้ คือเมื่อความกลัวเป็นสาเหตุสำคัญของการคิดแบบเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง การปรับเปลี่ยนให้รู้จักหันมาใช้วิธีตอบโต้ความกลัวในรูปแบบอื่นจึงสามารถส่งผลต่อ EQ ได้ คำอธิบายเรื่องนี้ มีสรุปไว้ในภาพจากหนังสือ "สมองสิทธัตถะ" Sidhartha's Brain**(๓) โดยคำบรรยายใต้ภาพว่า ".....ภาพแสดงเครือข่ายของเขตสมองต่างๆ ที่ทำหน้าที่ปรับเปลี่ยนวิธีตอบโต้ความกลัวเสียใหม่ อันประกอบด้วยฮิปโปแคมปัส (hippocampus ซึ่งทำหน้าที่เข้ารหัสข้อมูลความจำ) และบางส่วนของแอนทีเรียซิงกูเลต-คอร์เท็กซ์ (anterior cingulate cortex ซึ่งหนึ่งในหน้าที่ของมันคือการควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์) โดยการเจริญสติจะไปกระตุ้นให้เขต

สมองเหล่านี้เพิ่มระดับการทำงานมากขึ้น เขตสมองเหล่านี้จะถูกกระตุ้นในช่วงทำการเจริญสติเพื่อ "บำบัดวิธีการตอบโต้หรือเผชิญหน้ากับความกลัว" (*ให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น*) เพื่อลดการกลัวอย่างไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นอาการแสดงสำคัญของโรคกลัว (โฟเบีย) การทำสมาธิแบบการเจริญสติยังไปกระตุ้นการทำงานของ Dorsolateral prefrontal cortex ซึ่งเป็นสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์เช่นกัน (ในภาพยังแสดงให้เห็นตำแหน่งของ Amygdala (อมิกดาลา) ที่ควบคุมการปรับสภาวะ เพื่อให้เกิดความกลัวแล้วตอบโต้กับสิ่งเร้า)

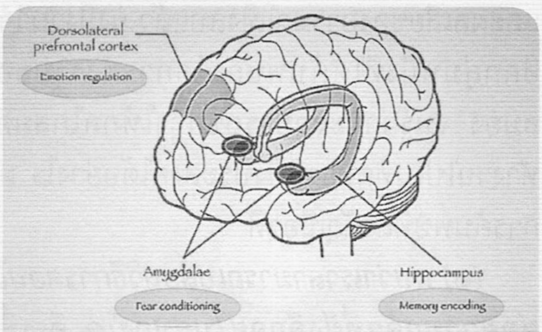
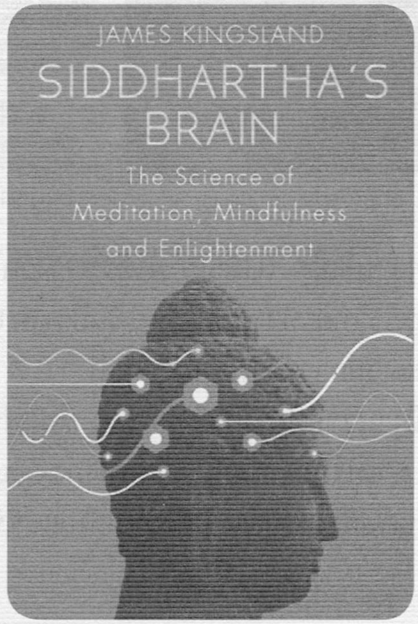


Figure 5: A network of brain regions responsible for 'unlearning' fear responses, including the hippocampus and part of the anterior cingulate cortex (ACC), is boosted by mindfulness meditation. The same regions are activated during 'exposure therapy' for reducing the irrational fears that are the hallmark of phobias. Mindfulness also increases activity in the dorsolateral

https://books.google.co.th/books?id=lg3TCgAAQBAJ&pg=PT154&lpg=PT154&dq=

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เคยไปปฏิบัติสติปัฏฐานที่วัดอมราวดี ซึ่งเป็นสาขาของวัดหนองป่าพงในประเทศอังกฤษ โดยได้เรียนจากท่านเจ้าคุณอมโร และได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อจะบอกว่าถ้าเราทำสมาธิแบบเจริญสติปัฏฐาน ผลที่ได้จะไปช่วยพัฒนาสมองได้เป็นอย่างดี

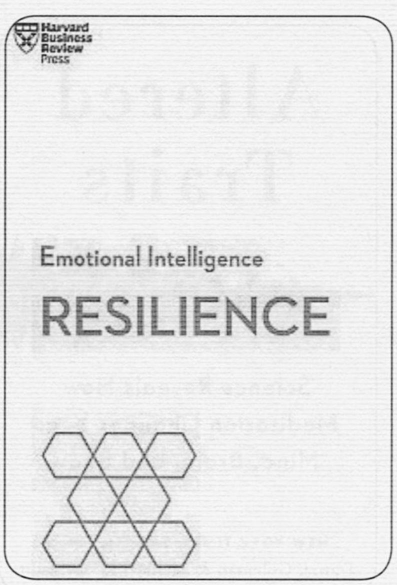
(๒) พบว่า จิตกุศลหรือจิตใจที่คิดเพื่อผู้อื่นช่วยให้สุขภาวะทางจิตและสุขภาพกายดีขึ้นตลอดจนทำให้มีอายุยืน (longevity) เกี่ยวกับเรื่องนี้ หนังสือ Siddhartha's Brain ซึ่งมีรูปหน้าปกเป็นคลื่นอัลฟา (alpha wave) คือคลื่นไฟฟ้าของสมอง (*ที่เกิดขึ้นในขณะที่เจ้าของสมองอยู่ในภาวะสงบ ไม่วุ่นวาย คลื่นอัลฟามีความถี่และมีรอบน้อยกว่าคลื่นเบต้า ที่เป็นคลื่นสมองของปุถุชนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ*) หนังสือเล่มนี้ให้ข้อมูลว่า นักวิทยาศาสตร์ใช้เครื่อง fMRI ซึ่งเป็นเครื่องสแกนคลื่นสมองแบบใหม่ที่สามารถแสดงภาพการทำงานของระบบประสาทสมองเพิ่มเติมจากภาพทางกายวิภาคตามปกติ โดยใช้เครื่อง fMRI ร่วมกับเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองแบบ EEG ด้วย เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสมองของคนหลายประเภท ได้แก่ ผู้ที่มีความเครียด ความกดดันสูงมากแต่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิ ผู้ที่เพิ่งเริ่มทำสมาธิประมาณ ๑ สัปดาห์ ผู้ที่ทำสมาธิได้ประมาณ ๒ - ๓ เดือน ไปจนถึงผู้ที่ทำสมาธิมานานนับ ๑๐ - ๒๐ ปี และได้พบตามที่ระบุในหนังสือเล่มนี้ไว้ในหน้า ๑๗๙ ว่า**[๔] "...ในแวดวงของนักวิทยาศาสตร์ยังไม่ค่อยเป็นที่ทราบกันว่า กุศลจิต จิตใจที่คิดเพื่อผู้อื่น (altruistic behavior) เช่น อาสาสมัครที่ช่วยงานขององค์กรการกุศล หรือคนที่เสียสละที่นั่งของตนเองให้กับคนอื่นที่มีความจำเป็นมากกว่าตนนั้น กุศลจิตของเขา

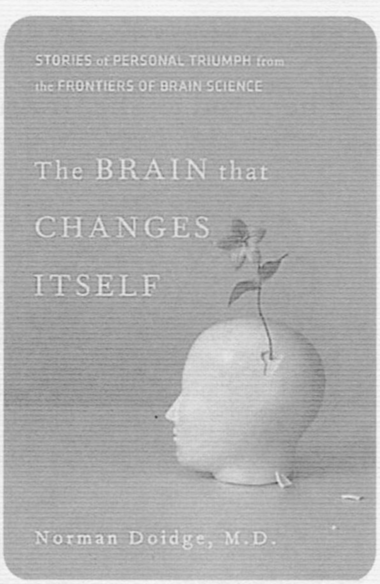


ไม่เพียงแต่ช่วยให้เขามีสุขภาวะทางจิตดีขึ้น แต่ยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น และมีอายุยืนได้ด้วย

(๓) พบว่า จะสามารถกอบกู้ฟื้นฟูสมองและสภาพอารมณ์หลังเกิดเหตุ Amygdala's Hijack ได้อย่างไร หรือกล่าวง่ายๆ คือ หลังเกิดอารมณ์ปรี๊ดแตกไปแล้ว จะทำให้ใจสงบสุขได้อย่างไร เรื่องนี้มีคำอธิบายส่วนหนึ่งที่ถูกเผยแพร่ไว้ในหนังสือชุด Harvard Business School Review ในหัวข้อ Emotional Intelligence Resilience โดยศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Prof. Richard Davidson) นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยา (neuroscience) ของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ได้อธิบายว่า**[๕] หลังเกิดกรณี "Amygdala's Hijack" ขึ้นแล้วนั้น วงจรของคลื่นไฟฟ้าสมองที่จะดึงพลังทั้งหมดกลับคืนมาให้เราและทำให้เราสามารถตั้งสติได้เต็มที่นั้น มันอยู่ที่เปลือกสมอง (cortex) ซีกซ้ายของสมองส่วนหน้านั่นเอง" พลังที่ว่าก็คือ ความสุขจากความคิดเชิงบวกหรือการมี EQ สูง เพราะเมื่อจิตมีเมตตา มีกรุณา หรือมุทิตาเกิดขึ้น ก็จะเกิดขึ้นที่บริเวณ Hippocampus เกิดขึ้นแล้วก็จะไปกระตุ้นวงจรคลื่นไฟฟ้าสมองที่อยู่แถวๆ นั้น คือใน cortex ในซีกซ้ายของ prefrontal ดังกล่าว ***การทำงานของวงจรนี้คือการสร้างความสุข ความพึงพอใจต่างๆ ขึ้นมา แล้วความสุขและความพึงพอใจเหล่านั้น ก็จะกลับไปเป็นพลัง และช่วยให้ตั้งสติได้ดีต่อไป***

(๔) พบว่า สมองที่เสียหายไปแล้ว สามารถฟื้นฟูตัวเองได้ จากเดิมที่เคยเชื่อกันว่า ถ้านิวโรน (เซลล์ประสาทสมอง) เสียหายไปแล้ว จะรักษาไม่ได้เลย เพราะมองว่านิวโรนมีลักษณะเป็น hard-wearing คือใช้ได้นานและคงทน แต่ถ้าเสื่อมไปหรือเสียไปแล้วก็ช่วยอะไรไม่ได้ ซ่อมแซมไม่ได้ และไม่มีของใหม่ให้เปลี่ยน แต่ในปัจจุบันเลิกเชื่อทฤษฎีเดิมนี้แล้ว โดยหันมามองว่า เซลล์ประสาทสมองมีลักษณะ soft-wearing คือ มีการสึกหรอและเสื่อมลงได้ แต่ก็ซ่อมแซมตัวเองได้ ศาสตร์ความรู้ใหม่นี้เรียกว่า *neuroplasticity คือ สมองสามารถซ่อมแซมปรับเปลี่ยนปฏิรูปตัวเองได้ตลอดชีวิต* โดยทฤษฎีใหม่นี้บอกว่า ไม่ว่าสมองจะเกิดอุบัติเหตุที่ส่วนไหน จะมีการอักเสบ มีการบาดเจ็บที่ส่วนไหนก็ตาม แต่มันจะสามารถรักษาตัวเองได้ *โดยในขณะที่สมองส่วนหนึ่งได้รับบาดเจ็บ สมองส่วนที่ดีจะทำงานมากขึ้น เพื่อชดเชยให้กับส่วนที่เสียหายไป* ทฤษฎีใหม่นี้มีให้อ่านในหนังสือชื่อ The Brain that Changes Itself

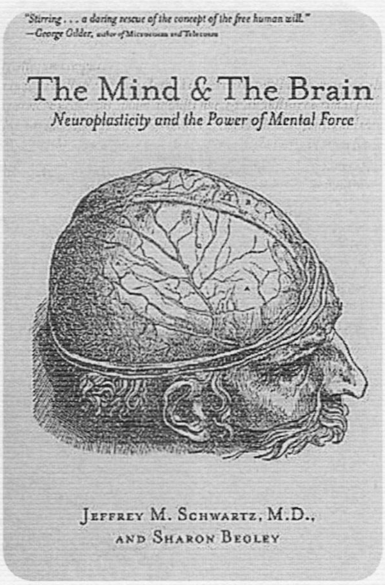


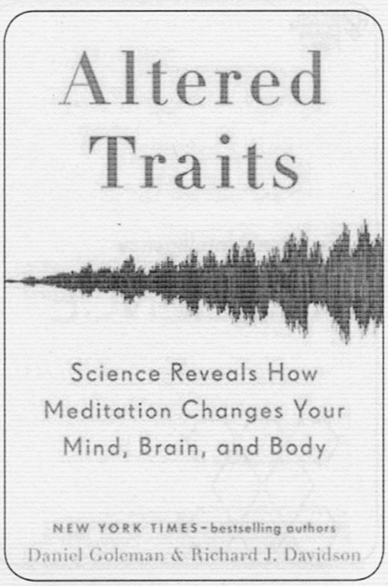


ซึ่งเขียนโดย Norman Doidge ซึ่งเป็นอาจารย์แพทย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ทฤษฎีนี้บอกด้วยว่า แม้ว่าสมองสามารถรักษาตัวเองได้ แต่เราก็ต้องมีส่วนช่วยสมองด้วย วิธีช่วยก็คือ เราต้องมีการคิดเชิงบวก (positive thinking) แล้วการคิดเชิงบวกจะได้มาจากที่ไหน ก็มาจากอารมณ์เชิงบวก (positive emotion) นั่นเอง ดังนั้น การค้นพบเรื่องนี้ จึงยิ่งเน้นถึงความสำคัญของการมี EQ สูงที่เป็นประโยชน์ในด้านที่สำคัญอื่นๆ อีกหลายด้าน

ในทำนองเดียวกัน หนังสือ The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force ซึ่งเขียนโดย Jeffrey M. Schwartz, Sharon Begley ***ได้ต่อยอดแนวคิดใหม่ข้างต้นออกไปอีก*** โดยจากงานวิจัยของผู้เขียนในเรื่องการทำงานผิดปกติของสมอง พบว่า ***จิตของมนุษย์นั้น มีชีวิตของตัวมันเอง มีความเป็นอิสระ และสามารถกำหนดและเปลี่ยนแปลงสมองได้*** โดยนายแพทย์ชวาร์ซ (Schwartz) ได้ค้นพบเรื่องนี้ จากการรักษาผู้ป่วยโรคย้ำคิดย้ำทำ ซึ่งวิถีประสาท (neural pathways) ของผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงไปแล้วอย่างถาวร แต่หลังให้ผู้ป่วยทำสมาธิให้จิตตั้งมั่น ร่วมกับการเบี่ยงเบนความสนใจออกไปจากเรื่องเชิงลบ ให้ไปอยู่ที่เรื่องเชิงบวกแทน อันเป็นสิ่งที่นายแพทย์ชวาร์ซเรียกว่า ***"การใช้พลังจิต (mental force)" ที่ได้จากการทำสมาธิในแบบพุทธ*** นี้แล้ว โรคย้ำคิดย้ำทำก็หายได้ และคาดว่าผลลัพธ์ที่ได้นี้ ไม่เพียงแต่รักษาโรคย้ำคิดย้ำทำได้เพียงอย่างเดียว แต่น่าจะมีศักยภาพที่จะรักษาโรคอื่นๆ ที่เกิดจากสมองทำงานผิดปกติได้ทุกชนิด ตั้งแต่ความบกพร่องในการอ่าน (dyslexia) ไปจนถึงโรคหลอดเลือดสมอง ตลอดจนช่วยให้เกิดการเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการควบคุมพลังจิตนี้ได้ต่อไป

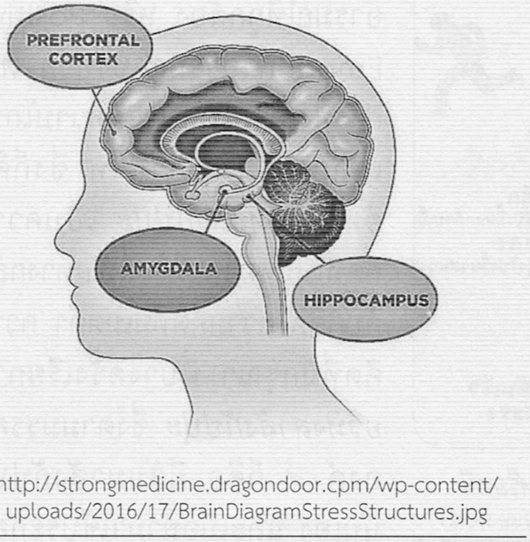
(๕) การรู้วิธีใช้สมองเพื่อเปลี่ยนพื้นใจและนิสัย หนังสือ Altered Traits เขียนโดย Dr. Richard Davidson และ Daniel Goleman ผู้เชี่ยวชาญสมองจากมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน (ซึ่งเป็นผู้เขียนเรื่อง Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ ด้วย และผู้เขียนทั้งสองได้ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานมาตั้งแต่ ค.ศ. ๑๙๗๓) ได้เขียนถึงงานวิจัยที่ได้พบว่า ***เครือข่ายหรือ network อันเสมือนเส้นทางเดินวงจรไฟฟ้าของนิวโรนที่สร้างอารมณ์ต่างๆ จะมีการทำงานอยู่ในสมองส่วนต่างๆ กันไป*** เช่น รู้ว่าสมองของคนเป็นโรคซึมเศร้าจะทำงานที่จุด





ไหน สมองของคนที่ชอบทะเลาะกับตัวเองและชอบโทษตัวเอง จะทำงานที่จุดไหน สมองของคนชอบตำหนิคนอื่นและยกย่องตนเอง ทำงานจุดไหน เป็นต้น งานวิจัยนี้จัดว่าสำคัญมาก สำหรับการพัฒนา EQ เพราะนอกจากรู้ว่าจุดที่สร้างความสุขในสมองอยู่ที่ cortex ซีกซ้าย ของสมองส่วนหน้า (prefrontal) และการคิดเพื่อผู้อื่น เป็นการทำงานของสมองส่วน hippocampus แล้ว ยังรู้ไปถึงเหตุปัจจัยที่จะไปกระตุ้นการทำงานของวงจรตรงนั้นๆ ได้ว่า คือความรักและความสงสารห่วงใยเพื่อให้ผู้อื่นได้อยู่ดีมีสุข **หรือเมตตาและมุทิตาจิต**นั่นเอง ตามข้อมูลจากหน้า ๑๑๒ คือ**[๖] "...เมื่อเกิดความรักความสงสารเห็นใจผู้อื่นหรือมุทิตาจิตขึ้นมาเมื่อใด วงจรคลื่นไฟฟ้าสมองสำหรับสร้างความสุขก็ทำงานขึ้นมาเมื่อนั้นและทำงานไปตลอดเวลาที่ยังมีมุทิตาจิตอยู่ นั่นคือ ***มุทิตาจิตเป็นตัว "จ่ายไฟ" ไปสตาร์ทเครือข่ายวงจรสร้างความสุขขึ้นมานั่นเอง*** นับว่าเกิดผลน่าอัศจรรย์ ที่ไม่มีอะไรเหมือนขึ้นมาให้เห็น

ขณะเดียวกัน งานวิจัยยังพบข้อมูลสำคัญอีกว่า เมื่อสมองส่วน hippocampus เป็นตัวควบคุมความจำและอารมณ์บางส่วน ขณะที่อมิกดาลา



http://strongmedicine.dragondoor.cpm/wp-content/uploads/2016/17/BrainDiagramStressStructures.jpg

ทำหน้าที่ตอบโต้ความกลัว นั่นจึงหมายความว่าเมื่อใดที่อมิกดาลากำลังจัดการกับความกลัวเมื่อนั้นย่อมมีความโกรธเกิดขึ้น และขณะนั้นก็จะไม่มีกรุณาเลย แต่ถ้าเป็นเวลาที่ฮิปโปแคมปัสทำงานอยู่ ขณะนั้นจะไม่มีความโกรธ ไม่มีความเกลียดชัง ไม่มีความกลัว ไม่มีอารมณ์เสีย ไม่มีอารมณ์เชิงลบเจือปนอยู่เลย และทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาทำนั้น ก็จะไม่มีภยาคติที่เป็นการลำเอียงอันเกิดจากความกลัว ที่อาจส่งผลให้ตัดสินใจผิดพลาด แถมยังมีกรุณาขึ้นมาด้วย

(๖) วิธีชักจูงสมอง การค้นพบเกี่ยวกับเรื่อง EQ และความรู้เกี่ยวกับกลไกการทำงานของสมองตามข้างต้น นำไปสู่การคิดหาวิธีชักจูงให้สมองเปลี่ยนวิธีการทำงาน เพื่อให้เกิดผลทางอารมณ์และ EQ ตามที่ต้องการ ซึ่งโดยสรุปก็คือ ***(๑) รู้จักตั้งคำถามให้เป็น รู้จักถามให้ถูกต้องเพื่อให้สืบหาเหตุปัจจัยให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง (๒) คิดให้ถูก คิดให้เป็น เพื่อสร้างอารมณ์ทางบวก (๓) การทำสมาธิหรือการเจริญสติ เพราะจิตสงบจะช่วยปรับพื้นอารมณ์ให้เป็นเชิงบวกและเป็นอารมณ์สุข***

(๖.๑) รู้จักตั้งคำถามให้เป็น รู้จักถามให้ถูกต้อง *เป็นสิ่งจำเป็นมาก*เพราะคำถามที่ถูกต้องจะช่วยเปิดญาณ เปิดปัญญา ให้สามารถสืบเหตุปัจจัยจนเจอคำตอบที่ถูกต้องได้ การตั้งคำถามที่ถูกนั้น ต้องคิดและวิเคราะห์จากสภาวะของปัญหา คือใช้ตัวปัญหาเป็นพื้นฐานของความคิด (problem-based thinking) ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาของมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดก็เห็นว่า การศึกษาที่ดีที่สุด ไม่ใช่การหาคำตอบที่ถูกต้องและดีที่สุด แต่ให้นักศึกษารู้จักตั้งคำถามที่ถูกต้องได้ เพราะถ้าเราสามารถตั้งคำถามที่ถูกต้องได้ เช่น ทำไมครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อม

ของเรา จึงตกอยู่ในสภาพแบบนี้ เพียงตั้งคำถามที่ถูกต้องได้ ก็ใกล้จะเจอคำตอบแล้ว และแม้คำตอบนั้นถูกต้อง มันก็มักจะเป็นเพียงหนึ่งในอีกหลายๆ คำตอบที่น่าจะถูกต้องเช่นกัน นั่นก็คือ คำถามที่ถูกต้องจะนำคำตอบที่ถูกต้องในหลายๆ ด้านมารวมกันได้

สำหรับวิถีพุทธก็เช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่าบ่อยครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมะแบบปุจฉา - วิสัชนา เช่น ในเรื่องอริยสัจ ๔ ก็จะเห็นได้ว่า ไม่ใช่การคิดแบบ “สู้หรือหนี” ที่ตรงกับสำนวนภาษาอังกฤษว่า “Fight or Flight Response” ที่จะมาเลือกว่าจะหนีปัญหาหรือจะสู้กับปัญหาดี แต่เป็นการคิดวิเคราะห์โดยใช้ปัญหาเป็นพื้นฐานความคิด โดยมองว่า “ทุกข์เป็นปัญหา” ที่เราต้องทำความเข้าใจและยอมรับก่อน แล้วจึงมองหาสาเหตุ หรือถ้าพูดตามภาษาแพทย์คือ ทุกข์เป็นอาการ (symptom) ของผู้ป่วย สมุทัยเป็นสาเหตุแล้วเมื่อกำจัดสาเหตุได้ ปัญหาก็หมดไป นี่คือ “problem-based thinking” ที่สำคัญอีกอย่างคือ การใช้วิธีคิดแบบใช้ปัญหาเป็นพื้นฐานนี้ยังเป็นการทำสมาธิอยู่ในตัวด้วย



การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจากการตอบสนองแบบ สู้หรือหนี
ที่มาของภาพ https://www.stress.org/how-the-fight-or-flight-response-works

เพราะในระหว่างคิดพิจารณาถึงปัญหาอยู่นั้นจิตจะสงบถึงระดับหนึ่ง

(๖.๒) คิดให้ถูก คิดให้เป็น เพื่อสร้างอารมณ์ทางบวก พุทธศาสนามีคำสอนเรื่องการคิดให้ถูกให้เป็นอยู่มากมาย รวมทั้งมีการสอนให้รู้จิตใจของตนเอง รู้ตนเอง และรู้ผู้อื่น คำนึงถึงความทุกข์สุขของบุคคลอื่นอย่างถูกวิธี ล้วนมีสอนในพระสูตร และวิสุทธิมรรค อาทิ หลักเบญจศีล เบญจธรรม หลักการสำรวมอินทรีย์ หลักการสันโดษ การไม่เบียดเบียนตัวเอง*และผู้อื่น* การทำประโยชน์สุขให้สำเร็จทั้งแก่ตนเอง*และแก่สังคม* หลักการรู้ประมาณในการบริโภค ที่รู้จักกินอย่างพอดี และกินด้วยปัญญา หรือโภชเนมัตตัญญุตา คือความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และเรื่องอื่นๆ และยังมีแนวพุทธอีกหลายอย่าง ที่สามารถนำไปปรับใช้กับสังคมตะวันตกได้ไม่ยาก ได้แก่

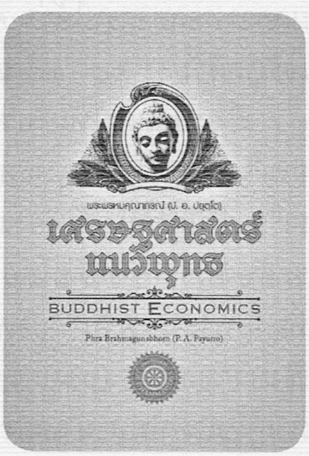
○ **มรรคมีองค์ ๘** ในข้อสัมมาสังกัปปะ ความคิดชอบ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนา EQ มาก คำว่าสัมมาสังกัปปะ ปกติในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Right Thinking แต่ในบริบทของการส่งเสริม EQ เรียกได้ว่าคือ Right Emotion อารมณ์ที่ถูกต้อง หรือ Positive Emotion อารมณ์เชิงบวก เช่น การส่งเสริมให้คนไม่มีความโกรธเกลียด ไม่มีพยาบาท ซึ่งก็คือ *อัพยาปาทะสังกัปปะ* เป็นความคิดที่ไม่มีพยาบาท ซึ่งในทางกลับกันก็คือ ความคิดที่มีเมตตา ความคิดที่มีกรุณา ที่บางครั้งเรียกว่า *อวิหิงสาสังกัปปะ* ซึ่งตามมรรคมีองค์ ๘ ก็คือ มีสัมมาสังกัปปะนั่นเอง และเมื่อนำมาใช้ประกอบ

กับการมีสมาธิจิต ก็จะช่วยพัฒนา EQ ได้เป็นอย่างดี

○ ขณะที่ทางวิทยาศาสตร์เพิ่งค้นพบว่า คนที่คิดเพื่อผู้อื่น เป็นคนที่สมองทำงานอยู่ในเขตสมองส่วนสร้างความสุข คือ prefrontal และ hippocampus เขาจึงเป็นคนที่มีความสุขและคนที่มีความสุขก็คือคนที่มีพื้นใจและ EQ ดี พุทธมรรคก็มีแนวทางที่ส่งเสริมการคิดถูกคิดเป็นเพื่อให้มีความสุขอยู่และพัฒนา EQ หลายประการ เช่น พรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในข้อ **กรุณา** คือภาวะที่พลอยมีใจหวั่นไหวอยากช่วยให้เขาพ้นทุกข์ และข้อ **มุทิตา** คือพลอยยินดีและอยากสนับสนุนให้เขาดีขึ้นต่อไป ซึ่งชาวตะวันตกสามารถนำหลักของกรุณาและมุทิตาไปใช้ในการเจริญมุทิตาภาวนาได้ไม่ยาก

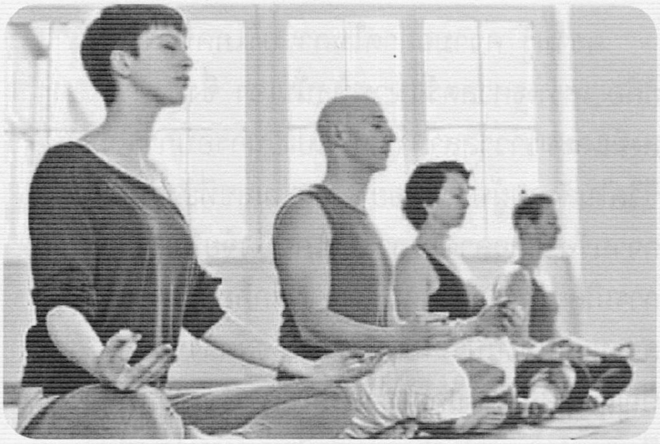
พุทธมรรคอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการมีความสุขได้ดี คือการมีความรู้ความฉลาดในการบริโภคปัจจัย (ปัจจเวกขณสุทธิ) เช่นที่พระเณรพิจารณาการใช้ปัจจัย ๔ อยู่เสมอ คือบทพิจารณาปัจจัยต่างๆ เช่น อาหาร ที่พิจารณาว่า จะฉันอาหารไม่ใช่เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่ใช่เพื่อเอาโก้โอ้อวด ฯลฯ แต่เพื่อระงับความหิว เพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้เป็นผู้หาโทษมิได้และความเป็นอยู่โดยผาสุก ฯลฯ





ความรู้ ความฉลาดในการบริโภคปัจจัยนี้ก็คือ เศรษฐศาสตร์แนวพุทธนั่นเอง ซึ่งทั้งพระสงฆ์และฆราวาสสามารถนำไปเป็นกรอบการใช้ชีวิตในสังคมผู้บริโภคอย่างมีความสุขที่ยั่งยืนได้ ความรู้ความฉลาดในการบริโภคปัจจัยนี้มาจากการเกิดมีปัญญาคู่ โดยปัญญาแรกคือ มีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของปัจจัยต่างๆ และปัญญาที่สอง เป็นความฉลาดในการรู้จักบริโภค คือสามารถเอาประโยชน์จากปัญญาแรกได้ เช่น รู้ว่าจะบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ไปเพื่อประโยชน์ใด ทานอาหารไปเพื่ออะไร นุ่งห่มเสื้อผ้าเพื่ออะไร เป็นต้น ซึ่งถ้าไม่รู้ ไม่เข้าใจในจุดนี้ ก็จะไปไม่ถึงความฉลาดในการบริโภคซึ่งเป็นปัญญาที่ ๒ ได้ และยิ่งเมื่อไม่เข้าใจในทั้งสองปัญญา ก็ไม่รู้จักใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยคุณค่าแท้ของมัน แต่เพียงเพื่อสนองตัณหา ซึ่งก็ส่อแววได้ว่า เราจะไม่สามารถหาหรือมีความสุขได้อย่างแน่นอน โดยเราอาจมีข้าวของเต็มไปหมด แต่กลับมีความสุขไม่ได้เลย ความรู้ความฉลาดในการบริโภคปัจจัยสามารถศึกษาได้จากหนังสือ เช่น **"เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ"** และเรื่อง **"การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น"** ที่เขียนโดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่จะให้ข้อคิดและมีข้อแนะนำดีๆ ได้มากมาย

แนวคิดของวิถีพุทธในหลายเรื่องจึงสามารถเข้าไปเป็นส่วนสำคัญในการชักจูงสมองให้รู้จักคิดในแง่บวกและคิดเพื่อผู้อื่น (other-based thinking) ตามที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าเราสามารถจูงหรือชักนำให้สมองไปทำงานที่ prefrontal และ hippocampus ซึ่งเป็นเขตสมองที่ทำหน้าที่สร้างความสุขได้ เพื่อปรับอารมณ์ปรับพื้นใจให้มีสุขและมี EQ ดีได้


https://www.theguardian.com/careers/careers-blog/2015/apr/21/mindfulness-meditation-can-boost-your-career-and-help-you-get-a-job

(๖.๓) การทำสมาธิหรือการเจริญสติ เพราะการทำให้จิตสงบ เป็นส่วนสำคัญของการมี EQ การมีสมาธิจึงจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการปรับอารมณ์หรือพื้นใจให้เป็นเชิงบวกและมีสุข ในประเทศตะวันตกมีการศึกษาและทดลองใช้การทำสมาธิเพื่อพัฒนา EQ และปรับเปลี่ยนพื้นใจและนิสัยกันมานานพอสมควร ดังมีตัวอย่างของวิธีการทดลองที่น่าสนใจ เช่น เมื่อรัฐวิสาหกิจต่างๆ มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ของบุคลากร ที่มักนำไปสู่วงจรของการเปรียบเทียบ - แข่งขัน - ไม่ร่วมมือกัน - ความเครียด จนส่งผลเสียหายถึงองค์กรอย่างมาก เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในปี ค.ศ. ๑๙๗๖ ศจ. ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) กับ ศจ. จอห์น คาบัต - ซิน (John Kabat-Zinn) ได้เริ่มทดลองให้กลุ่มผู้บริหารและพนักงานของบริษัทในธุรกิจไบโอเทค ได้ฝึกสมาธิ*โดยใช้วิธีเรียกว่าการเจริญสติแบบโลกิยะ* (seclar mindfulness) ที่ไม่ได้มุ่งที่นิพพาน บุคลากรของพวกบริษัทไบโอเทคในสหรัฐอเมริกามีความกดดันสูงมาก เพราะบริษัทเหล่านี้มีการลงทุนสูงมาก ทั้งทุนด้านการเงิน ทุนด้านองค์ความรู้ และทุนด้านทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งพนักงานส่วนใหญ่ล้วนจบการศึกษาระดับปริญญาเอกที่จะไม่ยอมทนอยู่นานๆ กับบริษัทที่อยู่แล้วเขาไม่มีความสุข

กลุ่มผู้บริหารและพนักงานของบริษัทข้างต้นได้รับการฝึกเจริญสติ *โดยจะฝึกในช่วงใดของวันก็ได้ แต่ต้องทำให้ครบวันละ ๓๐ นาที เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ ให้กำหนดรู้ทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตรงหน้า โดยเจริญสติตั้งมั่นเต็มที่แต่ไม่ให้มีปฏิกิริยาอะไรทั้งสิ้นต่อสิ่งเหล่านั้น* มีรายงานผลที่ได้รับจากการฝึกสมาธิสัปดาห์ละ ๓ ชั่วโมงครึ่ง ใน ๘ สัปดาห์ว่า**[๗] "...สมองของผู้ทำสมาธิในวิธีดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลง โดยเปลี่ยนความเคยชินที่จะใช้สมองซีกขวาที่เหนื่อยล้า (เช่นจากปัญหาหรือความกดดันจากงาน) มาเริ่มใช้สมองซีกซ้ายที่มีพลังแห่งสุขภาพจิต (คือสามารถปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์ที่กดดันยากลำบาก) และยังมีสิ่งที่ดีกว่านั้นก็คือในช่วงฝึกสมาธินั้น พวกเขาระลึกได้อีกครั้งว่า เขาเคยรักเคยชอบเคยชื่นชมยินดีอะไรบ้างในงานของตนเอง และนั่นหมายความว่า พวกเขาสามารถเข้าถึงสิ่งที่เคยทำให้เขามีพลังมาตั้งแต่แรกได้อีกครั้งหนึ่ง ประเด็นนี้มีความสำคัญมาก เพราะถ้าคนเราคิดถึงสิ่งที่เขาชอบในงานของเขาได้ เขาจะมีพลังขึ้นมาทันที แต่ถ้าไปคิดถึงสิ่งที่ไม่ชอบ พลังของเขาก็จะตกไปทันทีเช่นกัน ผลการทดลองสรุปได้ว่า *ควรทำสมาธิ โดยการเจริญสติวันละ ๒๐ - ๓๐ นาที จะได้รับผลดีที่สุด*

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ทำสมาธิตามที่อเมริกาเอาวิธีของพุทธศาสนาไปทดลอง คือเจริญสติปัฏฐาน แม้เพียงแค่ขั้นพื้นฐาน เพียงแค่ระดับต้นๆ คือระดับโลกิยะ ยังไม่ถึงระดับสูงที่มุ่งสู่พระนิพพาน ก็ยังเห็นได้แล้วว่า การคิดเชิงบวกของเขา (positive thinking) กลับคืนมาได้ในเวลาไม่นาน แสดงว่าสามารถฟื้นฟูได้เร็ว

และพบว่าคนที่ความคิดเชิงบวกกลับมาได้เร็วนั้น จะมีการทำงานที่สมองส่วนหน้าที่เรียกว่า pre-frontal cortex โดยพบด้วยว่า สมองส่วนหน้าที่มีสองซีกซ้ายขวานั้น มีการทำงานที่แตกต่างกัน ถ้าสมองซีกขวาทำงาน เขาจะมีความกังวลสูง จะไม่สามารถรับรู้ หรือคำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น เขาจะไปมองเห็นแต่ด้านลบของสิ่งต่างๆ และเห็นว่ามีแต่ตนเองที่ทำดีทำถูก คือเป็น *ความคิดแบบเอาตัวเป็นศูนย์กลาง* (self-centered thinking) นั่นเอง แต่ถ้าสมองซีกซ้ายทำงาน แสดงว่าเขาเป็นคนอารมณ์เย็น มีความสุข เวลาแก้ไขปัญหาจะไม่หวั่นไหว และจะคิดเผื่อคนอื่นด้วย ไปเข้าใจปัญหาของคนอื่นด้วย ซึ่งการคิดถึงเรื่องทุกข์สุขของคนอื่นนั้น สมองจะทำงานจากบริเวณฮิปโปแคมปัส (Hippocampus area)

ปัจจุบันทางตะวันตกจึงได้ยอมรับกันแล้วว่า การทำสมาธิในพระพุทธศาสนา ถึงแม้จะทำแค่ระดับโลกียะ (secular mindfulness) ไม่ได้ทำเพื่อมุ่งนิพพาน ก็ยังมีส่วนสำคัญในการพัฒนา EQ ของเขาได้จริง จึงมีการส่งเสริมให้การทำสมาธิ รวมทั้งให้คิดให้ถูก เช่น คิดเพื่อผู้อื่น (other-centered thinking) ซึ่งจะเกิดจิต เมตตา กรุณา รวมทั้งมุทิตาจิต ที่จะไปทำให้สมองส่วนที่สร้างความสุขเปิดสวิตช์ทำงาน การเจริญสติปัฏฐานในแบบนี้จึงยิ่งแพร่หลาย ยิ่งกว้างขวางออกไปมากขึ้น ทั้งในวงการธุรกิจ การศึกษา การแพทย์ และอื่นๆ โดยมีกิจกรรมต่างๆ เช่น

- ในกลุ่มเยาวชน มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดได้ตั้งศูนย์สติปัฏฐาน (ศูนย์เจริญสติ) ของออกซ์ฟอร์ด (Oxford Mindfulness Center) ซึ่งดำเนินโครงการ MISP คือนำการทำสมาธิไปสู่โรงเรียน ไปสอนการเจริญสติให้ทั้งกับครูและนักเรียน (M = Mindfulness I = In S = School และ P = Project)

- ใช้การเจริญสติควบคู่ไปกับหลักพุทธอื่นๆ โดยเฉพาะกรุณาและมุทิตา มีการทดลองที่มหาวิทยาลัยไลป์ซิก (Leipzig) ในเยอรมนี โดยให้ทำสมาธิ วันละประมาณ ๓๐ นาที เมื่อเสร็จแล้ว แบ่งผู้ปฏิบัติเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเพิ่มเวลาให้อีก ๑๐ นาที เพื่อให้โทรศัพท์พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เช่น วันนี้ทำสมาธิแล้ว มีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง คือให้มีคนฟังเรา มีคนที่เราคุยได้ แต่อีกกลุ่มหนึ่งที่แค่ปฏิบัติ ๓๐ นาทีแล้วจบเลย ไม่มีการคุยกัน เมื่อถ่ายภาพสมองมาเปรียบเทียบกันแล้ว *พบว่ากลุ่มคนที่สามารถคุยกันได้นั้น สมองด้านมีความสุขของพวกเขาเติบโตมากกว่ากลุ่มไม่ได้คุย* เมื่อไปทำการทดลองแบบนี้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ก็พบว่ามีผลเช่นเดียวกัน โดยปัจจัย เช่น อายุและสุขภาพ ไม่มีผลอะไรต่อผลการทดลอง เพราะแม้กระทั่งคนที่เป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ที่จะมีชีวิตได้อีกเพียงประมาณ ๗ - ๘ สัปดาห์ ก็พบว่าสมองด้านมีความสุขของเขาก็ยังเติบโตขึ้นได้ นอกจากนั้น ยังได้ทดลองเรื่องนี้กับหนูด้วย โดยแบ่งหนูเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งมีหนูตัวเดียว อีกกลุ่มหนึ่งมีหนูประมาณ ๙ - ๑๐ ตัว และก็ให้น้ำให้อาหารเหมือนกันทั้งสองกลุ่ม โดยมีน้ำสองชนิด คือ *น้ำเปล่า* กับ *น้ำผสมกัญชา* ผลการทดลองพบว่า กลุ่มหนูที่อยู่ตัวเดียว เมื่อไปชิมน้ำทั้งสองชนิดในครั้งแรกแล้ว ครั้งต่อๆ ไป มันก็เลือกกินแต่น้ำผสมกัญชา แต่หนูที่อยู่กับพวกมีสังคม มันไปกินน้ำผสมกัญชาเพียงครั้งเดียว แล้วไม่แตะต้องอีกเลย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การไม่มีเพื่อน ไม่มีคนที่จะคุยด้วย เป็นปัญหาใหญ่ในแง่ประสาทวิทยากับจิตวิทยา แต่เพื่อนที่มีนั้นต้องเป็นเพื่อนที่ดีด้วย ตามมงคล ๓๘ ข้อแรกบอก

ว่า *“อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณฑิตานัญจะ เสวะนา”* สิ่งดีๆ จะเริ่มจากมีเพื่อนที่ดี

- การใช้สมาธิในการบำบัด ดังมีตัวอย่างตามในหนังสือ The Mind and the Brain Neuroplasticity and the Power of Mental Force โดยผู้เขียนซึ่งเป็นอาจารย์แพทย์ของมหาวิทยาลัย UCLA ได้เคยศึกษาการเจริญสติตั้งแต่เป็นนักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑ และต่อมาได้ทดลองใช้การเจริญสติในการรักษาผู้ป่วยโรคย้ำคิดย้ำทำ จนประสบความสำเร็จด้วยดี จึงมีความหวังว่าจะสามารถนำการเจริญสติไปช่วยรักษาโรคอื่นๆ ที่เกิดจากสมองทำงานผิดปกติได้หมดทุกโรค

- การแนะนำให้ประชาชนกลุ่มต่างๆ รู้จักสร้างเมตตาจิต มีความกรุณา และมุทิตาจิต เช่น พระอาจารย์เองได้ไปเทศน์ให้ทหารอังกฤษฟัง ซึ่งบางคนมองว่า ทหารซึ่งมีศัตรูอยู่ข้างหน้า และมีปืนอยู่ในมือด้วย คงไม่สามารถคิดเรื่องกรุณามุทิตาได้ง่ายๆ พระอาจารย์ฯ จึงได้ชี้ให้พิจารณาว่าแรงจูงใจในการเข้ามาเป็นทหารของเขาคืออะไร ถ้าไม่ได้เป็นเพราะมีความจงเกลียดจงชังอยู่ในใจแล้วอยากฆ่าคนเพราะความเกลียดชังนั้น แต่เป็นเพราะต้องการเห็นประชาชนดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและด้วยความปลอดภัย ก็ถือว่าเป็น



https://www.thegreatcourses.com/media/catalog/product/cache/1/plus_image/800x451/0f396e8a55728e79b48334e699243c07/1/9/1933.1549052609.jpg

ความคิดเชิงบวก มี EQ ได้แล้ว เพราะคิดแบบนั้นแสดงว่ามีความสงสารและมีกรุณา (compassion) อยู่แล้ว จึงจะยังสามารถสร้างความสุขจากการเจริญเมตตาจิตและมุทิตาจิตต่อไปได้อีก ด้วยการคิดเพื่อคนอื่น เริ่มตั้งแต่เรื่องง่ายๆ เช่น ดูแลให้ลูกน้องมีอาหารพร้อมแล้วจึงค่อยทานอาหารของตน ดังเช่นที่หน่วยซีล (SEAL) ของสหรัฐฯ ถือปฏิบัติ ซึ่งส่งผลให้หน่วย SEAL สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้องได้มากกว่า เพราะเขาเคยชินกับการคิดเพื่อผู้อื่น นอกจากนั้นทหารอังกฤษยังสามารถคิดเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนในระดับที่กว้างขึ้นได้อีก เช่น ช่วยเสริมกำลังกับหน่วยงานอื่นๆ ในงานบรรเทาทุกข์ ซึ่งถ้าคิดแบบนี้ได้ สมองส่วนฮิปโปแคมปัสก็จะทำงาน ส่งผลให้ EQ พัฒนาเพิ่มได้

สำหรับการเจริญสติในชั้นโลกียะ (secular mindfulness) นั้น มีข้อปฏิบัติง่ายๆ (Instruction) เพียง ๕ ข้อคือ**[๘]

- ข้อ ๑) หาที่สงบเงียบมีความเป็นส่วนตัว ที่ปราศจากการรบกวน ถ้าเป็นห้องทำงานของตัวเองก็ให้ปิดประตูห้องเสีย และตัดการรบกวนอื่นๆ โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือก็ปิดเสียก่อน

- ข้อ ๒) นั่งหลังตรง แต่ให้รู้สึกสบายๆ และผ่อนคลาย

- ข้อ ๓) ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า - ออก สังเกตความรู้สึกในขณะหายใจเข้า - หายใจออกในแต่ละรอบ

-ข้อ ๔) ไม่ต้องไปตัดสินว่าลมหายใจเข้า - ออก ทำได้ดีหรือไม่ดี และไม่ต้องพยายามไปปรับเปลี่ยนอะไรให้ดีขึ้น

- ข้อ ๕) ถ้ามีอะไรแวบเข้ามารบกวน เช่น ความคิด เสียงหรืออะไรก็ตาม ให้ปล่อยมันไปแล้วหันกลับมาสนใจที่ลมหายใจของตนเอง

สิ่งสำคัญคือ ทั้ง ๕ ข้อ นี้ ถ้าเกิดคิดอะไรขึ้นมาโดยอัตโนมัติ อย่างแรกคือไม่ต้องไปทะเลาะกับความคิดตัวเอง อย่างที่สองคือไม่ต้องหนีมัน ตามที่ Daniel Goleman (ผู้เขียนหนังสือ Emotional Intelligence: Why It can matter more than IQ เมื่อปี ค.ศ. ๑๙๙๖) เรียกว่า "fight" คือไปสู้ ไปทะเลาะด้วย ทะเลาะกับความคิดของตัวเองนั่นเอง และ "flight" คือหนีไป ก็ไม่ต้องทำทั้งสองอย่าง แค่กำหนดรู้ ซึ่งก็คือยอมรับมันเท่านั้น เช่น ขณะดูลมหายใจเข้าออก แล้วได้ยินเสียง หรือรู้สึกร้อน หรือปวดเมื่อย หรืออะไรก็ตาม เราก็อย่าไปทะเลาะกับเวทนา แต่แค่ยอมรับว่า เวทนาอันนี้กำลังเกิดขึ้น แล้วกลับมาที่ลมหายใจเข้า - ออก หายใจเข้าสบายๆ หายใจออกสบายๆ

มุทิตากรรมฐาน

ในภาคปฏิบัติ ผู้เข้าร่วมฟังธรรมกถาได้ทดลองฝึกเจริญสติแบบโลกียะ (secular mindfulness) โดยปฏิบัติมุทิตากรรมฐาน เพื่อให้สมองดีขึ้น เนื่องจากเวลาจำกัดจึงต้องลองทำในเวลาเพียง ๔ นาที โดยใน ๔ นาทีนี้ จิตจะนิ่งหรือไม่นิ่งนั้นไม่สำคัญ ที่สำคัญคือเวลาจิตคิดก็ให้รู้ว่าจิตกำลังคิด *มุทิตากรรมฐาน คือการคิดถึงสิ่งที่ดีๆ ที่ทำแล้วภูมิใจ และมีความสุข ทั้งของตนเองและผู้อื่น* ลำดับแรกคือคิดถึงสิ่งดีๆ ของตน เช่นความสำเร็จในการศึกษา หรือหน้าที่การงาน หรือสิ่งที่ได้ช่วยเหลือครอบครัว ลำดับที่สองคือคิดถึงสิ่งดีๆ ของบุคคลในครอบครัวของเรา สิ่งที่ดีๆ ที่เขาทำแล้ว ตัวเขามีความสุข ลำดับที่สามคือ เพื่อนรักของเรา จะเป็นเพื่อนในที่ทำงาน หรือเพื่อนในสังคมก็ได้ ให้คิดถึงสิ่งดีๆ ที่ทำให้เขามีความสุข ลำดับที่สี่คือคนที่เราไม่ชอบ ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องยากที่ท้าทายพอสมควร ที่จะคิดสิ่งที่ดีๆ ของเขา แต่ลองหาให้เจอ เช่น เขาอาจจะดูแลครอบครัวของเขาดี หรือมีจิตอาสาที่อยากจะทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม จะเห็นว่าความดีของเขาก็มี เพียงแต่เขาอาจคิดไม่เหมือนเรา ก็คือใน ๔ นาทีนี้ ให้คิดสิ่งที่ดีๆ กับ ๔ คน ซึ่งจะเห็นได้ว่า การเจริญกรุณา มุทิตา เป็นการชักจูงให้เขตสมองส่วนที่สร้างความสุขทั้งที่ cortex ในซีกซ้ายของสมองส่วนหน้า (prefrontal) และที่ฮิปโปแคมปัส (hippocampus) เกิดการทำงานขึ้นมานั่นเอง

คำถาม - คำตอบ

คำถาม ๑ : *ขอทราบหลักการที่จะน้อมใจให้สามารถรู้สึกดีกับคนที่เราทราบดีว่าเขาไม่ชอบเรา เราไม่อยากจะรู้สึกไม่ดีกับเขา แต่ไม่กล้าเข้าใกล้*

ตอบ : ตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าก็คือ ต้องคิดถึงปัญหาของเขา ความทุกข์ของเขาก็คือการเกลียดชังเรานั่นเอง ไม่ว่าจะเกลียดเพราะอะไรก็ตาม แต่เขาก็ทุกข์จากสิ่งนั้นแหละ เราจึงต้องสงสารเขาตรงนี้ เอาความทุกข์ของเขาเป็นศูนย์กลางความคิด คือเป็น other-centered ไม่ใช่เอาตัวเราเป็นศูนย์กลาง เป็น self-centered ซึ่งถ้าเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางก็ไม่พ้นที่จะคิดว่าทำไมเขามาพูดมาทำกับเราแบบนี้ เขาพูดไม่จริงด้วยซ้ำ ฯลฯ แต่ในความกรุณา เราจะต้องเอาคนอื่นเป็นศูนย์กลาง ซึ่งทำได้ถึงขนาดได้เข้าไป "embrace" (โอบกอด) ปัญหาของเขา คือทำความเข้าใจอย่างละเอียด สัมผัสถึงความทุกข์ของเขาได้ ก็จะรู้ว่าเขาทรมานมากแค่ไหน คนที่มีอารมณ์แรงๆ แบบนั้น ไม่ว่าจะมีอะไรดีๆ รอบตัว แต่ไม่ว่าเขาจะทำอะไร ก็ไม่อาจมีความสุขได้เลย ให้คิดแบบนี้บ่อยๆ แค่วันละครั้งสองครั้งก็ได้ สมองเราจะเปลี่ยนไป จากที่มันทำงานด้านหลัง

ก็เปลี่ยนไปเป็นทำงานจากด้านหน้าได้ นั่นคือ เราจะเลิกโกรธได้ แล้วเรายังกรุณายังสงสาร เขาได้อีกด้วย พระพุทธเจ้าก็ทรงมองเทวทัต ด้วยความกรุณาเช่นนี้

ในอีกแง่หนึ่งนั้น ถ้ามองจากมุมของอัตตา อนัตตา จะเห็นได้ว่า การคิดแบบเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เป็นการมองทุกข์จากมุมของอัตตา แต่ถ้าเราฝึกมองเพื่อคนอื่นมากขึ้น ก็คือเราเดินทางจากอัตตาไปอนัตตา หรือจากทุกข์ไปสู่ทุกขนิโรธ (ความดับของทุกข์) นั่นเอง

คำถาม ๒ : *คุณแม่ซึ่งอายุ ๘๐ ปี มีอาการซึมเศร้าและเป็นไบโพล่า (Bipolar disorder) ไม่มีความสุขกับตัวเองเลย ทำมุทิตาภาวนาไม่ได้เลย จะมีวิธีง่ายๆ อะไรให้คุณแม่ได้ทำกับชีวิตที่มีอยู่ตอนนี้*

ตอบ : ให้ฟังคุณแม่พูดถึงสิ่งที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์ ไม่พอใจ หงุดหงิด ให้ท่านระบายออกมา โดยลูกหรือคนอื่นที่ฟัง ต้องฟังแบบ deep listening ฟังแบบกรุณา แม่จะพูดอะไรก็ให้พูด เราฟังแบบไม่ต้องหนี ไม่ต้องทะเลาะกับปัญหา คือไม่ทะเลาะกับสิ่งที่เราได้ยิน หรือทะเลาะกับคุณแม่ว่า แม่พูดอย่างนี้ผิดนะ ไม่ต้องไปให้ความเห็นอะไรทั้งสิ้น แค่ตั้งใจฟัง ในจิตใจเราต้องสัมผัสกับ "ความทุกข์" ของคุณแม่ให้ได้

ฟังให้ได้ยินสิ่งที่ท่านไม่ได้พูดออกมา คือความรู้สึกและอารมณ์ หรือว่าสภาวะอารมณ์ของคุณแม่ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอันดับหนึ่ง เนื้อหาของสิ่งที่พูดมาสารพันนั้น เป็นแค่เรื่องรองที่เขาเรียกว่า therapy (การบำบัด) มันก็คือแบบนี้ คุณแม่จะต้องมีวิธีที่ท่านจะระบายทุกข์ออกมาได้ เราฟังด้วยกรุณา ถ้าคุณแม่เห็นว่ามีคนฟัง ฟังแล้วไม่ดูถูกท่าน เข้าใจท่าน ไม่ออกความเห็นค้านอย่างนั้นอย่างนี้ คุณแม่จะรู้สึกดีรู้สึกผ่อนคลาย อันนี้เป็นเรื่องกรุณา

ส่วนมุทิตานั้นคือ ต้องพูดถึงสิ่งดีๆ ที่คุณแม่มี เช่น ความสำเร็จ ความขยันของท่าน มุทิตานี้ต้องใช้เวลาทำนาน กว่าสมองคุณแม่จะเปลี่ยนได้ จนท่านสามารถปลดปล่อยอารมณ์ที่เคยกดเคยข่ม ปิดบังไว้ในใจมานาน จนเจ้าตัวเองไม่สามารถสัมผัสกับอารมณ์ของตัวเองได้ นี่แหละจึงต้องมีคนที่ท่านสามารถคุยให้ฟังได้ จึงจะมีความคืบหน้าดีขึ้น คือสมองของท่านเป็นเชิงบวกมากขึ้น เช่นในการทดลองที่ไลป์ซิกข้างต้น ดังนั้นจึงไม่แปลกที่เศรษฐีหลายคนสามารถทำบุญด้วยเงินมหาศาลได้ คือเขาทำกรุณาได้ แต่เขาทำมุทิตาไม่ได้เลย

เจ้าหน้าที่แจ้งข้อมูลว่า ปัจจุบันวัดญาณเวศกวัน พระสงฆ์ได้เรียนรู้กระบวนการรับฟังที่เรียกว่า deep listening และวัดมีกิจกรรมที่เรียกว่า "คุยกับพระทุกวันอาทิตย์" ซึ่งได้รับความนิยมมาก จนขณะนี้มีคิวยาว

คำถาม ๓ : *เหตุใดผู้มีการศึกษาที่ยิ่งเรียนสูง ยิ่งมีข้อขัดแย้งในครอบครัวมาก ขณะที่คนชั้นกลางหรือคนธรรมดา ซึ่งแม้จะมีปัญหาเหมือนกัน แต่เขาแค่โกรธง่าย หายง่าย*

ตอบ : ถ้าจะสรุปว่าคนที่มีโอกาสเรียนหนังสือสูงจะมีอัตตามากกว่า คงไม่ถูกต้องทั้งหมด เพราะผู้นำเขมรที่ฆ่าคนร่วมสามล้านนั้น ได้เรียนตามวัดแค่ ๓ ปี ตัวอย่างนี้แสดงว่ายังมีอคติกันอยู่ ความรู้ที่ได้จากเรียนหนังสือนั้นเป็นแค่วิชาอาชีพ แต่คำถามน่าจะเป็นเรื่องของปัญญา ซึ่งในแง่ศาสนาพระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง**ปัญญาคู่** คือ หนึ่งคือปัญญาที่เอาความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่บริโภค สองคือ ปัญญาที่เอาประโยชน์สืบต่อมาจากอันแรกได้ เช่นความฉลาดที่สามารถใช้สอยปัจจัยไปตามคุณค่าจริงของมันได้ ซึ่งแบบนี้มันดีทั้งสำหรับคนที่เรียนสูงๆ หรือว่าคนที่ไม่ได้เรียนอะไรมา

<u>หมายเหตุ</u>

**(๑) ข้อความที่ยกมาคือ "...Here's the problem: your brain preferentially scans for, registers, stores, recalls, and reacts to unpleasant experiences. Consequently, even when positive experiences outnumber negative ones, the pile of negative implicit memories naturally grows faster."

**(๒) ข้อความที่ยกมาคือ "...The research had found that people who exhibit high level of hostility shows signs of faster cellular aging and faces greater risk of developing coronary heart disease and of dying from all causes..."

**(๓) ข้อความที่ยกมาคือ "...A network of brain regions responsible for 'unlearning' fear responses, including the hippocampus and part of the Anterior Cingulate Cortex (ACC) is boosted by mindfulness meditation. The same regions are activated during "exposure therapy" for reducing irrational fears that are the hallmark of phobias. Mindfulness also increases activity in the Dorsolateral prefrontal cortex.

**(๔) ข้อความที่ยกมาคือ "...It's less well-known that altruistic behavior, for example, volunteering to work for a charitable organization or giving up your seat to someone who needs it more than you do, not only improve psychological well-being but also physical health and longevity.

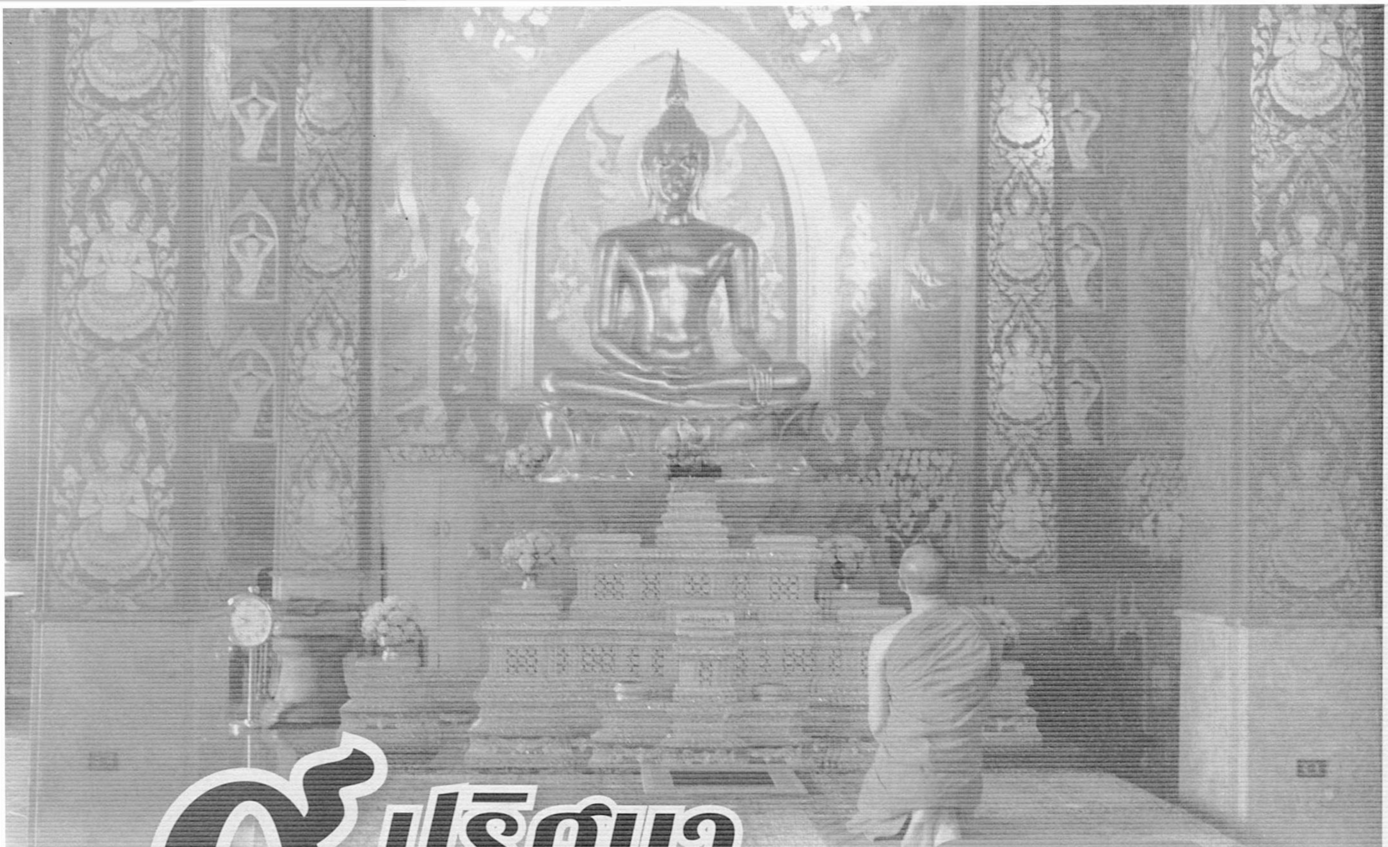
**(๕) ข้อความที่ยกมาคือ "...The circuitry that brings us back the full energy and focus after the amygdala hijack is cortex in the left side of prefrontal area."

**(๖) ข้อความที่ยกมาคือ "...The cultivation of a love and concern for other people's well-being has a surprising and unique benefit: the brain's circuitry for happiness energises, along with compassion. It energises the circuitry for happiness."

**(๗) ข้อความที่ยกมาคือ "...After 8 weeks, at an approximately thirty minutes a day of practicing mindfulness, the employees have shifted their rationale from tilt towards the stress-out right side to leaning towards the resilience left side. What's more? These are days they remember what they love about their work. They got in touch with what have brought them energy in the first place. To get the full benefit of mindfulness, a daily practice of 20 - 30 minutes works best."

**(๘) Secular Mindfulness Instruction :

- First, find a quiet and private place where you can be undistracted for a few minutes, for instance, close your office's door and leave your phone.
- Second, sit comfortably with your back straight but relaxed.
- Third, focus on your awareness on your breath, stay attentive to the sensations of the inhalation and exhalation and start again on the next breath.
- Fourth, do not judge your breathing or try to change it in anyway.
- Fifth, see anything else that comes to mind as a distraction – thoughts, sounds, whatever – let them go and return your attention to your breath.



๙ ปริศนา พุทธปฏิมา ตอน ๒ (จบ)

ปัญญาปริทัศน์

ธีรปัญโญ

เกสาวน ฉงนเกตุแหลม แย้มโอษฐ์สง่า
ตาพระดู หูพระยาน พระนั่งนาน
พระไม่ขานตอบ ชังชอบพระนิ่ง
พักตร์พริ้งองค์งาม

ฉบับที่แล้วได้อธิบายมา ๕ ข้อแล้ว มาต่อกันเลย

๖) พระนั่งนาน

ปริศนาธรรมประการที่ ๖ นี้ สื่อความว่า มนุษย์เรา เทวดา หรือพรหม เมื่อเกิดในสุคติภพแล้ว ย่อมได้อัตภาพซึ่งประกอบด้วยอิริยาบถต่างๆ สำหรับมนุษย์ ก็ได้อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังนั้น ปริศนาธรรมที่ว่า "พระนั่งนาน" นั้น จึงหมายความว่า ให้ได้ยืนทำความดีไปนานๆ ให้ได้เดินทำความดีไปนานๆ ให้ได้นั่งทำความดีไปนานๆ ให้ได้นอนแบบผู้ประเสริฐไปนานๆ ให้ได้ยืน เดิน นั่ง นอน ในฐานะแห่งสาธุชนไปนานๆ ให้ได้ยืน เดิน นั่ง นอน ในฐานะเป็นครู ผู้มากล้นด้วยความรู้ และสูงส่งด้วยคุณธรรมไปนานๆ ให้ได้ยืน เดิน นั่ง นอน ในฐานะเป็นเศรษฐี อนุเศรษฐี มหาเศรษฐี อภิมหาเศรษฐี อัครมหาเศรษฐี ผู้ใจบุญ มากยิ่งด้วยคุณธรรมไปนานๆ

ให้ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ในฐานะเป็นพระราชาประธานาธิบดีผู้มากล้นด้วยคุณธรรมไปนานๆ ให้ได้ ยืน เดิน นั่ง นอนในฐานะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ผู้ทรงทศพิธราชธรรมไปนานๆ ให้ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ในฐานะเป็นมารดาบิดาผู้ประเสริฐของลูกๆ ไปนานๆ ให้ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ในฐานะเป็นนักบวชผู้มีศีล มีกัลยาณธรรมไปนานๆ ให้ได้ ยืน เดิน นั่ง นอนในฐานะเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี

ที่มาของภาพ : พระประธานในพระอุโบสถ วัดตรีทศเทพ กรุงเทพฯ

พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปนานๆ ให้ได้ยืน เดิน นั่ง นอน ในฐานะเป็นกัลยาณมิตรแก่กันและกันไปนานๆ

ถามว่า เพราะเหตุไรจึงกล่าวว่า "ให้ได้อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอนในฐานะต่างๆ ในสุคติภูมิไปนานๆ เล่า"

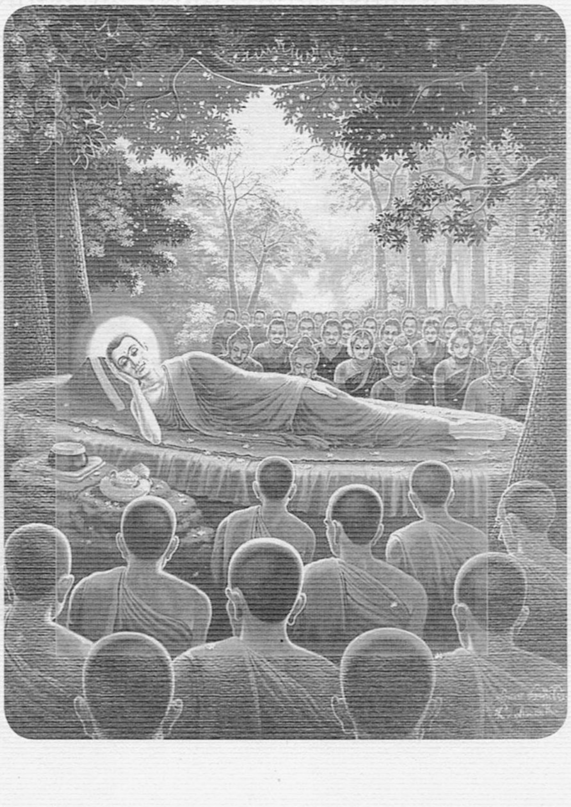
ตอบว่า เพราะบุคคลผู้เกิดในทุคติภูมิ หาได้มีอิริยาบถอันประเสริฐดังกล่าวนั้นไม่ ด้วยว่าสัตว์ผู้เกิดในทุคติภูมินั้น ต้องเสวยผลแห่งบาปกรรมที่ตนกระทำไว้ หมดโอกาสได้อิริยาบถนั่งอย่างประเสริฐ ฉะนั้น จึงกล่าวอย่างนั้น

ก็แต่ว่า บุคคลจะได้อิริยาบถอันประเสริฐตามที่กล่าวมานั้น จะต้องเป็นผู้มีกุศลกรรมอันกระทำไว้แล้วเท่านั้น เว้นกุศลกรรม กล่าวคือความเป็นผู้มีบุญอันกระทำไว้แล้วในปางก่อนเสีย หาได้ไม่ ดังนั้น ปริศนาธรรมข้อว่า **"พระนั่งนาน"** นั้น จึงหมายถึง คำสอนพระพุทธองค์ที่ตรัสสอนให้นรชน ละกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต แล้วประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ซึ่งเมื่อประพฤติตามแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดในสุคติภูมิ ถึงพร้อมด้วยอัตภาพอันเป็นของมนุษย์ เทวดา หรือพรหม ซึ่งประกอบด้วยอิริยาบถอันประเสริฐ

อนึ่ง การจะสั่งสอนสัตว์โลกให้ตรัสรู้ตามได้นั้น ต้องใช้อิทธิบาท ๔ อันเป็นพื้นฐานของความสำเร็จ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ทรงมีพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา ณ เวลานั้น ทรงได้ตรัสรู้ แล้วเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนมานานถึง ๔๕ ปีแล้ว ก็ได้ทรงตั้งพระทัยว่า *"นับแต่นี้ต่อไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจักดับขันธปรินิพพาน"* ทรงปลงอายุสังขารที่ปาวาลเจดีย์ แขวงเมืองไพศาลี หลังจากที่ทรงทำนิมิตโอภาสแก่พระอานนท์ถึงสามครั้ง ว่า

"อานนท์ ถ้าบุคคลใดเจริญอิทธิบาท ๔ ประการ ปรารถนาจะดำรงอยู่ประมาณกัปป์หนึ่ง หรือมากกว่านั้น ก็สามารถจะอยู่ได้" โอภาสนิมิตนี้ หมายถึงบอกใบ้ว่าพระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพานในปีที่กล่าวนี้ หากพระอานนท์อาราธนาขอให้อยู่ต่อ และทรงรับก็ทรงสามารถดำรงพระชนมชีพต่อไปได้อีก แต่พระอานนท์ไม่รู้เท่าทัน เพราะมารได้ดลใจทำให้ไม่ทูลขอ

เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบว่า มารดลใจพระอานนท์ จึงทรงขับพระอานนท์ออกไปเสีย ทำให้พระพุทธองค์เสด็จอยู่ตามลำพัง มารจึงมาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ แล้วกราบทูลอาราธนาขอให้เสด็จดับขันธปรินิพพาน เพราะพระพุทธศาสนาได้ดำรงอยู่อย่างมั่นคงแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงรับ หลังจากที่ทรงปลงอายุสังขารแล้ว เกิดแผ่นดินไหวใหญ่ พระอานนท์จึงทราบว่า ทรงปลงอายุสังขารแล้ว เพิ่งมาทูลอ้อนวอนให้ทรงดำรงขันธ์อยู่ต่ออีก จึงทรงห้ามเสีย

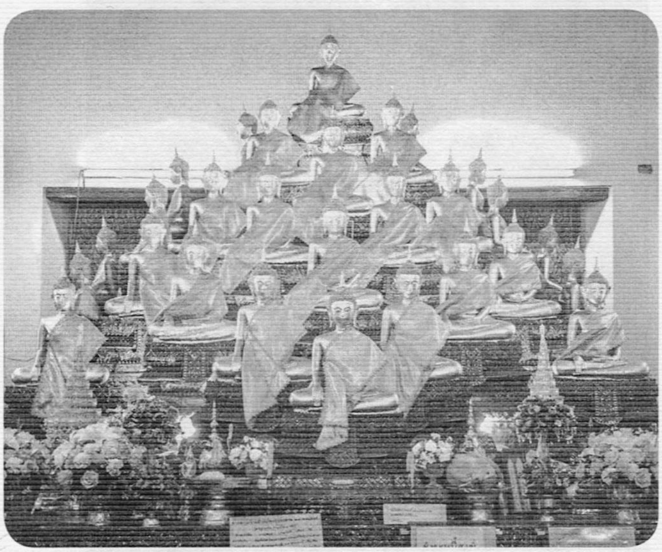


อาศัยเหตุดังกล่าวมานี้ บรรพชนของเราจึงสร้างพระพุทธรูปให้มีลักษณะประทับยืนบ้าง ปางพระพุทธดำเนินบ้าง ประทับนั่งบ้าง ปางไสยาสน์บ้าง ก็เพื่อจะให้เราได้ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสสอนให้นรชนทำเฉพาะกุศลกรรม อันเป็นเหตุให้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ทำความดีไปนานๆ ได้อิริยาบถนั่งอย่างประเสริฐ เหมือนการนั่งของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น

และเพื่อให้ระลึกถึงอิทธิบาท ๔ ของพระองค์ท่าน ที่ได้เป็นบาทฐานแห่งความสำเร็จในทุกๆ อย่าง แม้ในวันที่ปรินิพพาน พระพุทธองค์ได้รับนิมนต์จากพระยามารเพื่อปรินิพพาน ก็เพราะเห็นว่าพุทธบริษัททั้งสี่มีคุณสมบัติเพียงพอที่จะธำรงรักษาพระศาสนาต่อไปได้ยืนนาน เพื่อประโยชน์ และเพื่อความสุขแก่พหูชนจำนวนมากในภายหลัง

๗) พระไม่ขานตอบ

พระพุทธองค์ชอบความสงบ มีครั้งหนึ่งพระองค์ตรัสถามพระอานนท์ว่า เกิดอะไรขึ้น ?



พระประธาน ๒๘ องค์ ประดิษฐานภายในพระอุโบสถ วัดอัปสรสวรรค์วรวิหาร กรุงเทพมหานคร

ทำไมจึงมีเสียงเอ็ดอึงกันเหมือนชาวประมงแย่งปลากันขึ้นในวัด พระอานนท์ทูลตอบว่าเป็นเพราะเหล่าพระลูกศิษย์เพิ่งบวชใหม่ของพระสารีบุตร ส่งเสียงดังในการจองเสนาสนะกัน จึงรับสั่งให้ขับออกไป ภายหลังจึงมีพระดำรัสตรัสเรียกเข้ามาเป็นกลุ่มย่อยๆ แล้วตรัสว่ากล่าวสั่งสอน จะเห็นว่าพระองค์ใช้ความเงียบเป็นอุปกรณ์สั่งสอนที่สำคัญ

หลักการพูดขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(จาก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อภัยราชกุมารสูตร)

<u>พระพุทธองค์จะตรัสพระดำรัสตามหลักนี้</u>

๑. คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น พระองค์ไม่ตรัส

๒. คำพูดที่จริง ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น พระองค์ไม่ตรัส

๓. คำพูดที่จริง ถูกต้อง เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น พระองค์เลือกกาลตรัส

๔. คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น พระองค์ไม่ตรัส

๕. คำพูดที่จริง ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น พระองค์ไม่ตรัส

๖. คำพูดที่จริง ถูกต้อง เป็นประโยชน์ เป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น พระองค์เลือกกาลตรัส

จะเห็นว่า มิใช่พระองค์จะทรงเปล่งวาจาเสมอไป มีหลายกรณี (๔ ใน ๖) ที่ทรงนิ่ง ไม่ตรัสอะไร เป็นการนิ่งอย่างพระอริยะ ซึ่งพระพุทธองค์เคยตรัสให้หลักไว้แก่พระภิกษุว่า เวลาที่ภิกษุสงฆ์ประชุมกัน ถ้าไม่พูดเป็นธรรม เป็นวินัย ก็พึงนิ่งแบบอริยะไว้ดีกว่า



พระประธานในพระอุโบสถ วัดเชียงยืน อ. เมือง จ. เชียงใหม่

พุทธลีลาในการสอนนั้นเล่า ก็ประกอบด้วยคุณลักษณะสี่ประการคือ

สันทัสสนา สมาทปนา สมุตเตชนา สัมปหังสนา (เห็นแจ้ง สมาทาน หาญกล้า ร่าเริง)

เมื่อได้ฟังแล้ว ใจก็จะสงบ ระงับนิวรณ์ เกิดปีติ ปราโมทย์ในธรรม

อาศัยเหตุดังกล่าวมานี้ บรรพชนของเราจึงสร้างพระพุทธรูปให้มีลักษณะทรงนิ่ง ไม่ขานตอบ เพื่อจะให้เราได้ระลึกถึงความที่พระพุทธองค์ทรงพร้อมเสมอที่จะช่วยเรา ด้วยการนิ่งรอเวลา หรือเมื่อมีการใช้วาจา ก็จะทรงเปล่งวาจาสุภาษิต อันมีองค์ประกอบเหล่านี้ คือเป็นคำที่จริงแท้ มีประโยชน์ อ่อนหวาน พูดด้วยจิตเมตตา และเลือกกาลเหมาะสมที่จะพูด อันเป็นวาจาสัจจริง อันบริสุทธิ์แท้ และพระองค์ท่านมิได้หวังผลตอบแทนใดๆ เลย จากพวกเรา พระองค์ทรงมีใจที่บริสุทธิ์ในการสั่งสอนด้วยพระวาจาอันประเสริฐเหล่านั้นแล

๘) ชังชอบพระนิ่ง

พระพุทธองค์ทรงประกอบด้วยขันติธรรม ความไม่หวั่นไหวในอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ และไม่ขึ้นลงไปกับโลกธรรม ๘ ที่มากระทบ ก่อนได้ตรัสรู้อมตธรรม ก็ทรงใช้ขันติในการแผดเผากิเลสให้สิ้นไป ดังที่ตรัสสรุปไว้ในโอวาทปาติโมกข์ว่า **ขนฺตี ปรมํ ตโป ติติกฺขา** ขันติ คือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง และทรงมีเมตตา ปรารถนาดีในพระทัยที่เสมอกัน ระหว่างพระราหุล บุตรในสายเลือดของพระองค์ กับพระเทวทัต ผู้ปองร้ายหมายเอาชีวิตของพระองค์

แท้ที่จริงสำหรับพระพุทธเจ้าแล้ว เราจะเรียนธรรมะหรือไม่เรียน เราจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ ไม่ได้มีผลอะไรต่อตัวพระองค์เองเลย ดวงตะวันขึ้นตอนเช้า ถึงตอนเย็นก็อัสดงลาลับไป ทำกิจเป็นประทีปส่องสว่างให้โลกเสร็จแล้ว ก็ลาจากไป ฉันใด พระพุทธเจ้าของเราก็ฉันนั้น

ท่านผู้อ่านอาจจะพอคุ้นเคยกับสติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา) กันมาบ้างแล้ว แต่คงจะมีน้อยคนนัก ที่จะรู้จัก*สติปัฏฐาน ๓* ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะของพระผู้มีพระภาค พระบรมศาสดาผู้ที่จะพร่ำสอนหมู่คณะ **สติปัฏฐาน ๓** อย่าง คือ การที่พระศาสดาไม่ทรงดีพระทัย และไม่ทรงเสียพระทัย ในเพราะสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ โดยส่วนสาม

ดังมีพระดำรัสว่า **"พระศาสดาผู้อริยะเสพธรรมใด ธรรมนั้นคือสติปัฏฐาน ๓ ก็เมื่อเสพธรรมนั้นอยู่ จึงควรเพื่อจะพร่ำสอนหมู่ศิษย์"** ก็พระดำรัสนี้ พระองค์ได้ตรัสเสริมไว้อีกว่า : -

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ศาสดาในศาสนานี้แสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลาย เป็นผู้อนุเคราะห์แสวงประโยชน์เกื้อกูล อาศัยความอนุเคราะห์แสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายว่า นี้เพื่อประโยชน์เกื้อกูลของพวกเธอ นี้เพื่อความสุขของพวกเธอดังนี้ เหล่าสาวกของศาสดานั้น ไม่ปรารถนาฟังไม่เงี่ยโสตสดับ ไม่ตั้งใจจะรู้ หลีกไปเสียจากคำสอนของศาสดา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องนั้นตถาคตจะยินร้ายก็หามิได้ ไม่ถูกซึมแทรก มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาแสดงธรรมแก่สาวก บางพวกไม่ปรารถนาฟัง บางพวกปรารถนาฟัง ไม่หลีกไปเสียจากคำสอนของศาสดา ในเรื่องนั้น ตถาคตจะยินร้ายก็หามิได้ จะยินดีก็หามิได้ สละวางเสีย ไม่ถือเอาซึ่งความยินร้ายและความยินดีทั้งสองอย่าง เป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๒

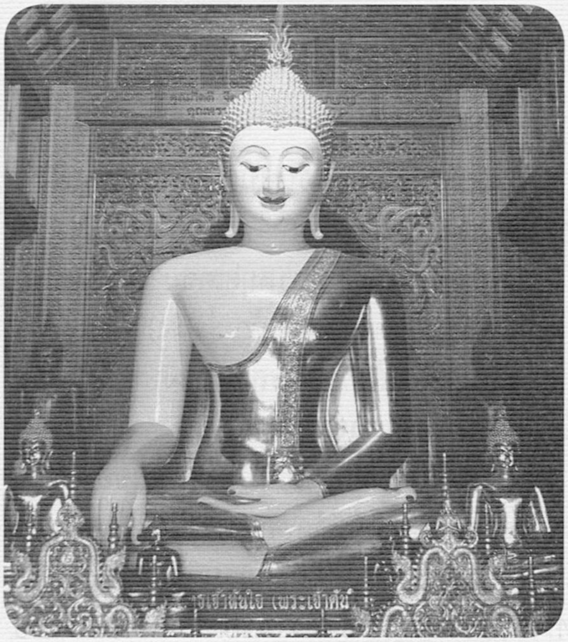
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาแสดงธรรมแก่สาวก สาวกทั้งหลายนั้นปรารถนาจะฟัง ไม่หลีกไปเสียจากคำสอนของศาสดา ในเรื่องนั้น ตถาคตจะยินดีก็หามิได้ ไม่ถูกซึมแทรก มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๓

ความไม่ถูกซึมแทรกเพราะความยินดียินร้าย และความก้าวล่วงพ้นความยินดียินร้ายทั้งสองนั้น ก็เพราะมีสติตั้งมั่นเป็นนิจอย่างนี้ พระองค์ตรัสว่าคือ สติปัฏฐาน ๓ ด้วยประการฉะนี้"

ได้ยินว่า ความเป็นผู้มีสติตั้งมั่นเป็นนิจ (คือสติปัฏฐาน ๓ อย่างนี้) มีเฉพาะแก่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเท่านั้น มิได้มีแก่พระปัจเจกพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกอื่นแล

(อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร ที่ขยายความโดย ข้อ ๔๑ อรรถกถา มหานิเทศ ขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก)

อาศัยเหตุดังกล่าวมานี้ บรรพชนของเราจึงสร้างพระพุทธรูปให้มีลักษณะชัง - ชอบก็นิ่ง เพื่อจะให้เราได้ระลึกถึง ขันติ เมตตา และ **สติปัฏฐาน ๓** ที่เป็นคุณสมบัติเฉพาะของพระบรมสัมภาร ผู้รับภาระอันยิ่งใหญ่ มาเป็นพระศาสดาเอกของโลก เพื่อพร่ำสอนหมู่ชน ผู้สนใจที่จะเงี่ยโสตลงสดับตรับฟังธรรมะอันลึกซึ้งของพระพุทธองค์ จงน้อมนำไปปฏิบัติเถิด



พระพุทธรูป ประดิษฐาน ที่วัดบ้านเด่น (วัดเด่นสะหรีศรีเมืองแกน) อ.แม่แตง จ. เชียงใหม่

๙) พักตร์พริ้ง องค์งาม

พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของพวกเรานี้ ย้อนหลังกลับไป ๔ อสงไขย แสนมหากัป สมัยยังเป็นสุเมธดาบส ผู้มากด้วยฤทธิ์และอภิญญา ถ้าดาบสท่านตั้งใจฟังธรรมของพระพุทธเจ้าทีปังกร สัก ๒ ประโยค ท่านก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว แต่ท่านกลับคิดว่า *"ประโยชน์อะไรที่ชายผู้มีกำลังเช่นเรา จะข้ามฝั่งไปแต่ผู้เดียว"* จึงได้ทรงพากเพียรบำเพ็ญบารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี มาทั้งสิ้น ๓๐ ทัศ ตามครรลองของพระปัญญาธิกสัมมาสัมพุทธะ เพื่อนำความรู้ที่ได้มาตรัสสั่งสอนหมู่สัตว์ จึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ที่พระวรกายของพระองค์ จะประกอบสมบูรณ์ด้วยมหาปุริสลักษณะ ๓๒ และอนุพยัญชนะ ๘๐ ในพระชาติสุดท้าย ซึ่งบารมีทั้งหมดเหล่านี้ ก็เป็นเหตุที่มาของอีก ๘ ข้อ ของพระพุทธปฏิมาข้างต้นนั้นด้วย

มหาปุริสลักษณะ เป็นลักษณะที่บ่งบอกให้รู้ว่าผู้ที่เกิดมาแล้ว มีลักษณะพิเศษสามสิบสองอย่างนี้ จะได้เป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่ง ที่เรียกว่า "พระโพธิสัตว์" คือผู้ที่ยังข้องอยู่กับการตรัสรู้

ลักษณะดังกล่าวเรียงมาจากล่างขึ้นบน คือตั้งแต่พระบาทขึ้นมา จนถึงกรอบพระพักตร์ รวมได้ ๓๒ ลักษณะ ซึ่งแต่ละลักษณะพระองค์ทรงได้มา เพราะเหตุที่ทรงสั่งสมบุญไว้ในชาติก่อนๆ ตามลำดับดังนี้

๑. พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ มีพระบาทเรียบเสมอกัน (สุปติฏฺฐิตปาโท) กล่าวคือ ฝ่าพระบาทเสมอดังพื้นฉลองพระบาททองแห่งพระราชามหากษัตริย์ ไม่แหว่งเว้าสูงปลายเท้าหนักส้นกระโหย่งกลางเท้าดังสามัญมนุษย์-- เพราะในชาติก่อน เมื่อทรงเกิดเป็นมนุษย์ ทรงยินดีในวาจาสัจจะ มีการฝึกตน เป็นผู้สมาทานมั่นในกุศลกรรมบถ ๑๐ สมาทานมั่นในสุจริต ๓ บริจาคทาน รักษาศีล ๕ รักษาอุโบสถศีล เกื้อกูลมารดาบิดา สมณพราหมณ์ ประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล และสมาทานมั่นในกุศลธรรมอื่นๆ อีก

๒. พื้นภายใต้ฝ่าพระบาททั้งสองข้างมีลายรูปจักรเกิดขึ้น มีซี่กำข้างละพัน มีกง มีดุม บริบูรณ์ด้วยอาการทั้งปวง (เหฏฺฐา โข ปนสฺส ปาทตเลสุ จกฺกานิ ชาตานิ สหสฺสารานิ สเนมิกานิ สนาภิกานิ สพฺพาการปริปูรานิ)-- บรรเทาความกลัว ขวนขวายป้องกันภัย

๓. มีส้นพระบาทยาว (อายตปณฺหิ) --- ไม่ทำปาณาติบาต



๔. มีพระองคุลียาว (ทีฆงฺคุลิ) กล่าวคือ มีพระองคุลีนิ้วพระหัตถ์ นิ้วพระบาทยาวงาม นิ้วพระหัตถ์ ทั้ง ๔ และนิ้วพระบาททั้ง ๕ มีประมาณเสมอกัน ไม่เหลื่อมยาว ไม่เหลื่อมสั้นดังสามัญมนุษย์ --ไม่ทำปาณาติบาต ให้ของควรบริโภค

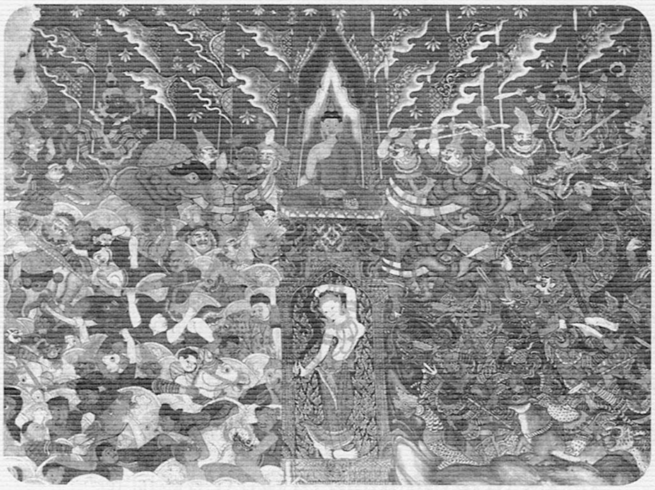
๕. มีฝ่าพระหัตถ์และฝ่าพระบาทอ่อนนุ่ม (มุทุตลุนหตฺถปาโท) กล่าวคือ ฝ่าพระหัตถ์และฝ่าพระบาทอ่อนเสมออยู่เป็นนิตย์--สังคหวัตถุ ๔ (ทานํ เปยฺยวาจา อตฺถจริยา สมานตฺตตา)

๖. มีฝ่าพระหัตถ์และฝ่าพระบาทอันมีลายดุจตาข่าย (ชาลหตฺถปาโท) กล่าวคือ พระหัตถ์และพระบาทมีลายประหนึ่งร่างข่าย--สังคหวัตถุ ๔ (ทานํ เปยฺยวาจา อตฺถจริยา สมานตฺตตา)

๗. มีพระบาทรูปเหมือนสังข์คว่ำ (อุสฺสงฺขปาโท) กล่าวคือ พระบาทมีสังขะ คือข้อพระบาทลอยอยู่ ณ เบื้องบนข้อพระบาท ไม่เนื่องพัวพันกับหลังพระบาทดังของสามัญชน--เป็นผู้กล่าววาจาประกอบด้วยประโยชน์ ประกอบด้วยธรรมแนะนำคนหมู่มาก เป็นผู้นำประโยชน์และความสุขมาให้แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้บูชาธรรมโดยปกติ

๘. มีพระชงฆ์รีเรียวดุจแข้งเนื้อทราย (เอณิชงฺโฆ)--เป็นผู้ตั้งใจสอนศิลปะ (วิชาชีพ) วิชา (เช่น วิชาหมอดู) จรณะ (ศีล) หรือกรรม (ความรู้เรื่องกฎแห่งกรรม) โดยประสงค์ให้คนทั้งหลายได้รับความรู้อย่างรวดเร็ว ปฏิบัติได้เร็ว ไม่ต้องลำบากนาน

๙. เมื่อประทับยืนอยู่ แม้มิได้ก้มลง ก็สามารถเอาฝ่าพระหัตถ์ทั้งสองลูบคลำได้ถึงพระชานุทั้งสอง (ฐิตโก ว อโนนมนฺโต)--รู้จักความแตกต่างของบุคคล หยั่งรู้ว่าบุคคลนี้ควรกับสิ่งนี้ บุคคลนี้ควรกับสิ่งนี้ แล้วทำให้เหมาะกับความแตกต่างในฐานะนั้น



จิตรกรรมฝาผนัง "ชนะมาร" ที่วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี

๑๐. มีพระคุยหะเร้นอยู่ในฝัก (โกโสหิตวตฺถ-คุยฺโห) กล่าวคือ มีองคาพยพซึ่งจะพึงซ่อนให้ลับด้วยผ้าตั้งลงแล้วในฝัก --- เป็นผู้นำพวกญาติมิตรสหาย ผู้มีใจดีที่หายไปนาน จากกันไปนาน ให้กลับมาพบกัน

๑๑. มีพระฉวีวรรณดุจวรรณะแห่งทองคำ คือมีพระตจะประดุจหุ้มด้วยทองคำ (สุวณฺณวณฺโณ) --- ผู้ไม่โกรธ ไม่พยาบาท ให้ผ้าเนื้อดี

๑๒. มีพระฉวีละเอียด และเพราะเหตุที่พระฉวีละเอียด ธุลีละอองจึงไม่ติดอยู่ในพระกายได้ (สุขุมจฺฉวิ) --- เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล

๑๓. มีพระโลมชาติ อันมีปลายงอนขึ้นข้างบน มีสีเขียวเหมือนดอกอัญชัน และขดเป็นกุณฑลทักษิณาวัฏ (อุทฺธคฺคโลโม) --- เป็นผู้กล่าววาจาประกอบด้วยประโยชน์ ประกอบด้วยธรรม แนะนำคนหมู่มาก เป็นผู้นำประโยชน์และความสุขมาให้แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้บูชาธรรมโดยปกติ

๑๔. มีพระโลมชาติเส้นหนึ่งในขุมหนึ่งขุม (เอเกกโลโม) --- ผู้ละเว้นจากการพูดเท็จ คือ พูดแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลัก เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก

๑๕. มีพระกายตรงเหมือนพรหม (พฺรหฺมุ-ชุคตฺโต) --- ไม่ทำปาณาติบาต มีความละอายต่อบาป มีความเอ็นดู มุ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์

๑๖. มีพระมังสะเต็มในที่ ๗ แห่ง (สตฺตุสฺสโท) กล่าวคือ พระมังสะในที่ ๗ สถาน คือหลังพระหัตถ์ทั้ง ๒ หลังพระบาททั้ง ๒ จะงอยพระอังสาทั้ง ๒ และพระศอฟูบริบูรณ์ เต็มด้วยดี --- ให้ของบริโภค

๑๗. มีพระกายท่อนบนเหมือนกึ่งกายท่อนข้างหน้าของราชสีห์ (สีหปุพฺพทฺฒกาโย) --- เป็นผู้หวังประโยชน์ หวังความเกื้อกูล หวังความผาสุก หวังความเกษมจากโยคะแก่คนหมู่มาก

๑๘. มีระหว่างพระอังสะเต็ม (ปีตนฺตรํโส) และระหว่างแห่งพระปฤษฎางค์ (แผ่นหลัง) อันเต็มไม่เป็นร่องดังทางไถ ดังมีในกายแห่งสามัญชน --- เป็นผู้ให้ของที่ควรเคี้ยว ของที่ควรบริโภค ของที่ควรลิ้ม ของที่ควรชิม น้ำที่ควรดื่มอันประณีตและมีรสอร่อย

๑๙. มีปริมณฑลดุจไม้นิโครธ วาของพระองค์เท่ากับพระกายของพระองค์ พระกายของพระองค์ก็เท่ากับวาของพระองค์ (นิโคฺรธปริมณฺฑโล) --- รู้จักบุคคลเท่าเทียมกัน รู้จักตนเอง รู้จักฐานะของบุคคล

๒๐. มีลำพระศอกลม (สมวฏฺฏกฺขนฺโธ) --- ความคิดนึกตรึกตรองว่า ทำอย่างไร ชนเหล่านี้จะเจริญด้วยศรัทธา ศีล สุตะ พุทธิ จาคะ ธรรม ปัญญา ทรัพย์ และธัญชาติ

๒๑. มีเส้นปลายประสาทนำรสอาหารดี (รสคฺคสคฺคี) กล่าวคือ เอ็น ๗๐๐ ที่สำหรับนำไปซึ่งรสอาหารมาสวมรวมประชุม ณ พระศอ --- เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย

๒๒. มีพระหนุดุจคางราชสีห์ (สีหหนุ) กล่าวคือ พระหนุ (คาง) ดั่งคางราชสีห์บริบูรณ์ดีประหนึ่งวงพระจันทร์ในวัน ๑๒ ค่ำ --- ผู้ละเว้นจากคำพูด

เพ้อเจ้อ คือพูดถูกกาล พูดแต่คำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่เวลา

๒๓. มีพระทนต์สี่สิบองค์ (จตฺตาฬีสทนฺโต) --- เป็นผู้ละเว้นจากคำส่อเสียด คือ ฟังความจากฝ่ายนี้แล้วไม่ไปบอกฝ่ายโน้น เพื่อทำลายฝ่ายนี้ หรือฟังความจากฝ่ายโน้นแล้ว ไม่มาบอกฝ่ายนี้ เพื่อทำลายฝ่ายโน้น สมานคนที่แตกกัน ส่งเสริมคนที่ปรองดองกัน ชื่นชมยินดีเพลิดเพลินต่อผู้ที่สามัคคีกัน พูดแต่คำที่สร้างสรรค์ความสามัคคี

๒๔. มีพระทนต์เรียบเสมอกัน (สมทนฺโต) กล่าวคือ พระทนต์เสมอ ไม่ลักลั่น ยาวสั้นดังสามัญมนุษย์ --- เหตุเหมือนข้อ ๒๓

๒๕. มีพระทนต์เรียบสนิทมิได้ห่างกันเลย (อวิรฬทนฺโต) --- เหตุเหมือนข้อ ๒๓

๒๖. มีพระทาฐะขาวงาม (สุสุกฺกทาโฐ) กล่าวคือ พระทาฐะ คือพระเขี้ยวอันขาวงาม --- ผู้ละมิจฉาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ คือเว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง การโกงด้วยของปลอม การโกงด้วยเครื่องตวงวัด การรับสินบน การล่อลวง การตลบตะแลง การตัดอวัยวะ การฆ่า การจองจำ การตีชิงวิ่งราว การปล้น และการขู่กรรโชก

๒๗. มีพระชิวหาใหญ่ (ปหุตชิวฺโห) กล่าวคือ พระชิวหา (ลิ้น) อันพอ คือ อ่อนและกว้างใหญ่ อาจแผ่ปกพระนลาฏมิด และจะห่อให้เล็กสอดในช่องพระนาสิกและช่องพระโสตได้ --- เป็นผู้ละเว้นจากคำหยาบ คือ พูดแต่คำที่ไม่มีโทษ ไพเราะ น่ารัก จับใจ เป็นคำของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ

๒๘. มีพระสุรเสียงดุจเสียงพรหม ตรัสมีสำเนียงดุจนกการเวก (พฺรหฺมสฺสโร กรวิกภาณี) --- เหตุเหมือนข้อ ๒๗

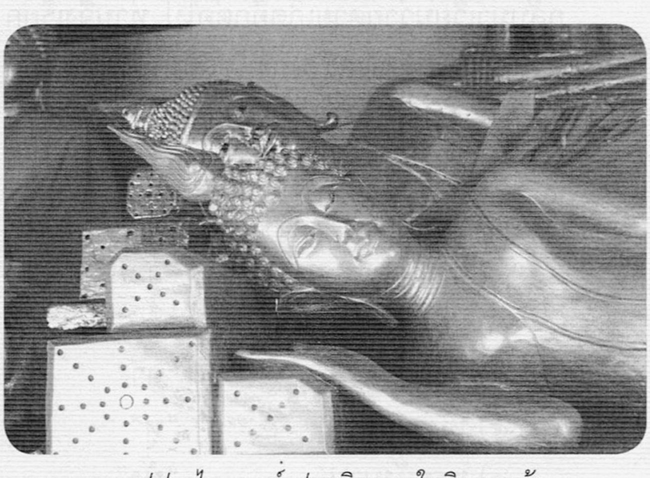
๒๙. มีพระเนตรดำสนิท (อภินีลเนตฺโต) --- ไม่ถลึงตาดู (ไม่จ้องดูด้วยความโกรธ) ไม่ค้อน ไม่เมิน มองตรง มองเต็มตา

๓๐. มีดวงพระเนตรดุจตาโค (โคปขุโม) --- แลดูคนหมู่มากด้วยดวงตาเปี่ยมด้วยความรัก

๓๑. มีพระอุณาโลมบังเกิด ณ ระหว่างพระขนง โดยมีสีขาวอ่อนเปรียบด้วยนุ่น (อุณฺณา ภมุกนฺตเร ชาตา) --- ผู้ละเว้นจากการพูดเท็จ คือพูดแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักเชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก

๓๒. มีพระเศียรงามบริบูรณ์ ดุจประดับด้วยกรอบพระพักตร์ (อุณฺหิสสีโส) กล่าวคือ พระมหาบุรุษบรมโพธิสัตว์เจ้า มีพระเศียรได้รูปทรงงดงาม ดุจประดับด้วยอุณหิสกรอบพระพักตร์ --- เป็นผู้นำของคนหมู่มากในกุศลธรรม เป็นประมุขของคนหมู่มาก ในกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ในการจำแนกแจกทาน ในการสมาทานศีล ในการรักษาอุโบสถศีล ในความเกื้อกูลมารดาบิดา สมณะและพราหมณ์ ในความอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล และในกุศลธรรมอันยิ่งอื่น

มหาปุริสลักษณะทั้งสามสิบสองอย่างนี้ มีอยู่ในพระโพธิสัตว์ทุกองค์ในชาติสุดท้าย คือ ชาติที่



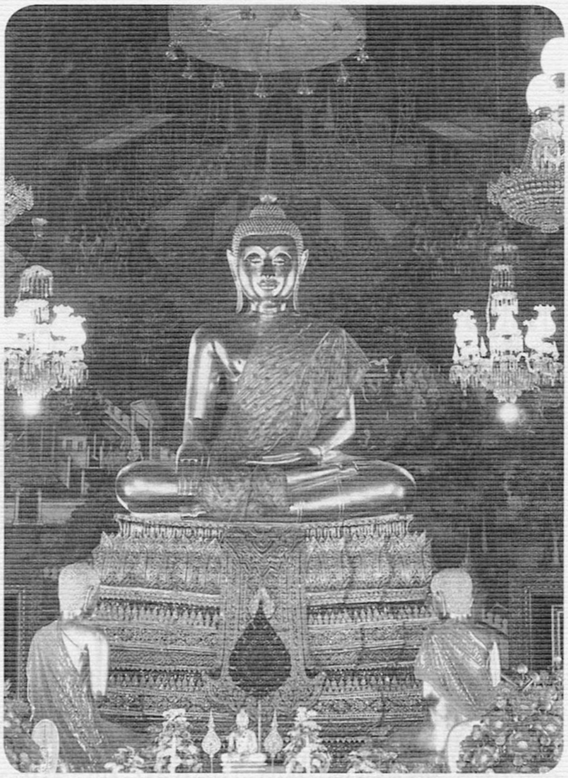
พระพุทธรูปปางไสยาสน์ ประดิษฐานในวิหารแก้ว วัดพระธาตุลำปางหลวง จ. ลำปาง

ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่บ่งบอกให้รู้ถึงความยิ่งใหญ่ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้เองว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มหาปุริสลักษณะ ๓๒ ประการนี้ เมื่อมหาบุรุษมีพร้อมแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้มีคติเป็น ๒ เท่านั้น ไม่เป็นอย่างอื่น คือถ้าอยู่ครองเรือน จะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ... อนึ่ง ถ้ามหาบุรุษนั้นออกจากเรือน ผนวชเป็นบรรพชิต จะตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีเครื่องมุงบังคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก" *(ถ้าท่านผู้อ่านสนใจสามารถหาอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน ลักขณสูตร ทีฆนิกาย ปาถิกวรรค สุตตันตปิฎก)*

ตรงนี้ เคยสงสัยเหมือนกันไหมว่า ทำไมคำว่า "เกิด" โบราณท่านจึงใช้ว่า "บังเกิด" เห็นพระสูตรนี้จึงได้เข้าใจว่า คนจะ "เกิด" ขึ้นมาได้นั้นก็เพราะถูก "บัง" เอาไว้ คือเมื่อถูกอวิชชาปิดบังโทษในสังสารวัฏเอาไว้ จึงมีความอยากได้ความสุขคือตัณหา ซึ่งนำมาสู่อุปาทาน ความยึดเอากำเนิดในภพใหม่อีก แล้วๆ เล่าๆ ไม่เข้าใจจนกว่าจะมีวิชชาเห็นทุกข์โทษภัยในวัฏสงสารตามที่มันเป็นจริง และเห็นความเกษม ปลอดจากการเกิด หรือเห็นพระนิพพานนั้น จึงวิมุตติ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ท่านจึงเรียกพระอรหันต์ว่า มีเครื่องมุงบัง (คือกิเลส) อันเปิดแล้ว จึงไม่กลับมาบังเกิดได้อีกเลย

ปริศนา	สื่อถึง
๑) เกสาวน	"ทาง"
๒) ฉงนเกตุแหลม	"ยอด"
๓) แย้มโอษฐ์สง่า	"ยิ้ม"
๔) ตาพระดู	"ตา"
๕) หูพระยาน	"หู"
๖) พระนั่งนาน	"นั่ง"
๗) พระไม่ขานตอบ	"วาจา"
๘) ชังชอบพระนิ่ง	"นิ่ง"
๙) พักตร์พริ้งองค์งาม	"งาม"



พระพุทธธรรมมิศรราชโลกธาตุดิลก
วัดอรุณราชวราราม

ทาง ยอด ยิ้ม ตา หู นั่ง วาจา
นิ่ง งาม ตามตำรา เปรียบไว้
บำเพ็ญพุทธบารมีมา นานยิ่ง
ปฏิมาสิ่งแทนท่านไซร้ กราบไหว้บูชาฯ

ปริศนา	องค์ธรรม
๑) เกสาวน	อรหัตตมรรค
๒) ฉงนเกตุแหลม	อรหัตตผล
๓) แย้มโอษฐ์สง่า	ปัจจเวกขณะ/หสิตุปบาท/มหากิริยา
๔) ตาพระดู	พระมหากรุณาธิคุณ
๕) หูพระยาน	พระสัพพัญญุตญาณ
๖) พระนั่งนาน	อิริยาบถ ๔ อิทธิบาท๔
๗) พระไม่ขานตอบ	วาจาสุภาษิต

๘) ชังชอบพระนิ่ง ขันติ/เมตตา/สติปัฏฐาน ๓

๙) พักตร์พริ้งองค์งาม การบำเพ็ญบารมีของพระปัญญาธิกสัมมาสัมพุทธะ

ข้อ ๑ - ๕ - ๙ สงเคราะห์ลงได้ในพระปัญญาคุณ

ข้อ ๒ - ๖ - ๗ สงเคราะห์ลงได้ในพระบริสุทธิคุณ

ข้อ ๓ - ๔ - ๘ สงเคราะห์ลงได้ในพระมหากรุณาธิคุณ



พระพุทธเมตตา ประดิษฐานที่วิหาร พุทธคยา อินเดีย

ข้อ ๑ - ๒ - ๓ สงเคราะห์ลงได้ใน อัตตหิตสมบัติ พุทธภาวะ อัตตนาถ

ข้อ ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ สงเคราะห์ลงได้ในปรหิตปฏิบัติ พุทธกิจ โลกนาถ

ข้อ ๙ สงเคราะห์ลงได้ในทั้ง อัตตหิตสมบัติ ปรหิตปฏิบัติ พุทธภาวะ พุทธกิจ อัตตนาถ โลกนาถ

จากเหตุผลเหล่านี้ อย่าว่าแต่ ๙ ข้อเลย แม้เพียงข้อเดียวก็เพียงพอแล้ว ที่ชาวพุทธจะนบนอบเคารพกราบไหว้บูชาพระองค์ เพราะพระองค์เป็นมหาบุรุษ ที่ควรค่ายิ่งต่อการบูชา ในกัปหนึ่งๆ จะมีบุรุษเช่นนี้ได้สักกี่คน ผู้ที่ประกอบด้วยพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ อย่างยอดยิ่ง อันหาผู้เสมอมิได้ในโลกทั้ง ๓ นี้

การที่เส้นทางชีวิตของเรา จะมีกุศลผลบุญหนุนนำ พอที่จะให้มาพบกับพระองค์ก็ยากเย็นแสนเข็ญยิ่ง เราเองแม้เกิดไม่ทันยุคของพระองค์ท่าน แต่ก็ยังมีโอกาสได้พบรูปเหมือนที่แสดงถึงคุณสมบัติของพระองค์ได้ก็ยังดี พบแล้วเราจะไม่เข้าไปใกล้ เคารพ นบนอบ กราบไหว้ บูชา รูปพระองค์ท่านสักหน่อยหรือ แม้จะปฏิบัติตามไม่ได้อย่างท่านทั้งหมด แต่อย่างน้อยการได้ระลึกถึงพระพุทธคุณสักข้อสองข้อ ก็ควรจะเป็นที่ภูมิใจได้ว่า ครั้งหนึ่งเรามีพระบรมครูที่ควรค่าแก่การกราบไหว้บูชาไม่น้อยหน้าใครเลยบนโลกนี้

ในคนร้อย อาจจะหา กล้าได้หนึ่ง
ในพันจึง จะพบปราชญ์ ชาติสักหน
ในแสนคน อาจมีจริง สักหนึ่งคน
ผู้สละได้ทุกอย่างแม้ตน จะค้นเอาจากเท่าใดฯ

(จบบริบูรณ์)

เราไม่เห็นสิ่งที่เราดู? (แต่เห็นเป็นโน่นเป็นนี่)

ยํ ปสฺสติ น ตํ ทิฏฺฐํ　　ยํ ทิฏฺฐํ ตํ น ปสฺสติ
อปสฺสํ พชฺฌเต มูฬฺโห　　พชฺฌมาโน น มุจฺจติฯ

แปลและอธิบาย

สิ่งใดที่ดูอยู่[๑] สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่เห็น[๒]　　สิ่งใดที่เห็น[๒] สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดูอยู่[๑]
เมื่อไม่ดูอยู่[๑] ย่อมหลงติด[๒]　　เมื่อหลงติด ย่อมไม่หลุดพ้นฯ

([๑]สิ่งที่ดูอยู่ คือ รูปนาม [๒]แต่สิ่งที่เห็น คือ คน สัตว์ หญิง ชาย)

สรุปเป็นกลอนให้จำง่าย

ดูสิ่งเดียวกัน แต่เห็นต่างกัน

ดูรูป นาม กลับเห็นข้าม "เป็นคน-สัตว์"　　ดูให้ชัด กลับไม่ใช่สิ่งที่เห็น
เห็นเป็นนั่น เห็นเป็นนี่ ดูไม่เป็น　　ดู...ใจเย็น หยุดเห็นเป็น จึงเห็นธรรมฯ

เห็นเป็น ดูไม่เป็น (ถ้ายังเห็นเป็นนั่นเป็นนี่อยู่ ก็เท่ากับ ดูไม่เป็น)
ดูเป็น เห็นไม่เป็น (ดูเป็นรูป-นามแล้ว จะเห็นไม่เป็นคน-สัตว์อีกต่อไป)

ธีรปัญโญ



เราไม่เห็นสิ่งที่เราดู? (แต่เห็นเป็นโน่นเป็นนี่)

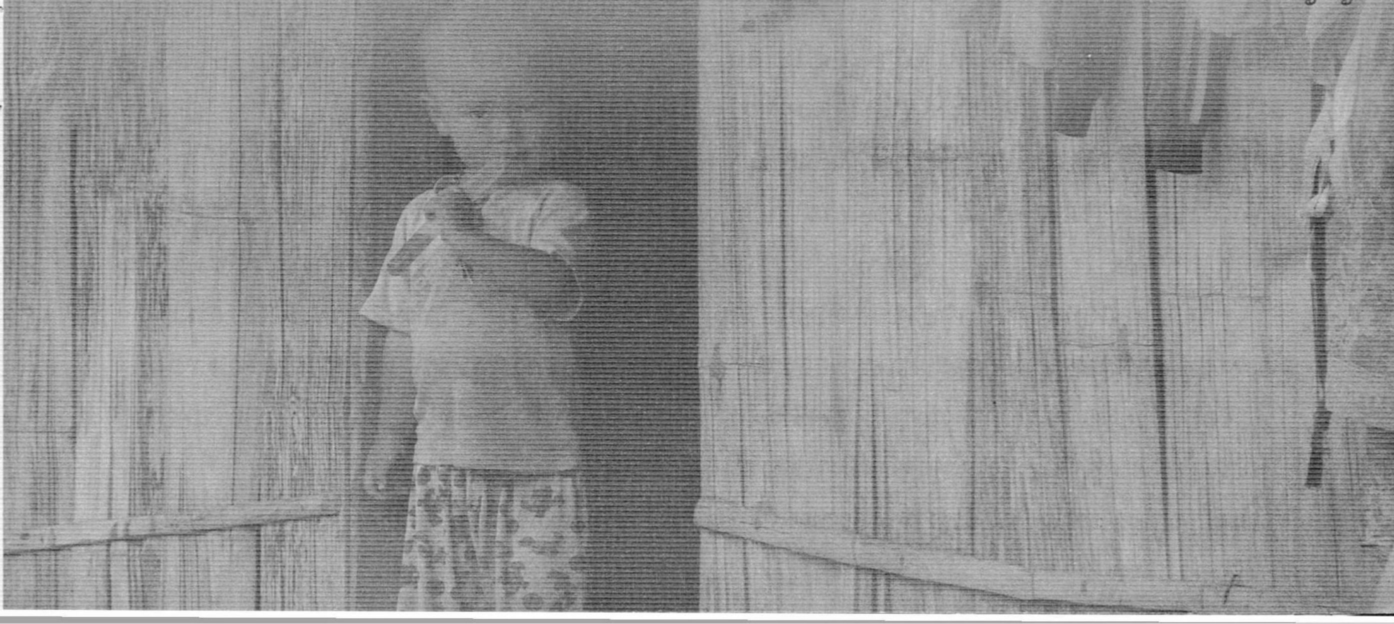
เราไม่ได้ดูธรรมแล้วเห็นธรรม
แต่เราดูธรรมแล้ว เห็นเป็นโน้นเป็นนี่อยู่ตลอดเวลา
จึงเป็นทุกข์อยู่ ไม่รู้จักจบจักสิ้น
ถ้าเราดูธรรมแล้วเห็นธรรม เช่น

- ดูทุกข์แล้วก็ควรเห็นทุกข์ ไม่ใช่ดูทุกข์แล้วเห็นเป็นเรา เป็นโลก หรือ
- ดูทุกขสมุทัยแล้วก็ให้เห็นทุกขสมุทัย ไม่ใช่ดูทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) แล้วเห็นเป็นเหตุเกิดสุข เห็นความเสน่หา กลายเป็นสิ่งที่น่ารักน่าชื่นชมไปเสียนี่
- ดูทุกขนิโรธแล้วก็ให้เห็นทุกขนิโรธ ไม่ใช่ดูทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) แล้วเห็นเป็นการขาดสูญของตัวตนเราที่น่ากลัว (ทั้งที่ตัวตนเราไม่เคยมี ไม่มีอยู่ และต่อไปก็จะไม่มี) ความจริงสิ่งที่จะดับไปก็มีแต่ความโง่เท่านั้นแหละ
- ดูทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาแล้ว เห็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ไม่ใช่ดูทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาแล้วเห็นเป็นข้อปฏิบัติไปสู่ความขาดสูญของตัวเรา ที่ไม่ชวนให้น่าปฏิบัติ แต่ที่จริงแล้วปฏิปทา คือสาระของชีวิตต่างหาก

ดู "ไม่เป็น" คือ ดูไม่ให้เห็นเป็นโน่นเป็นนี่ ดูอย่างไร ?

คือ ดูให้รู้ความเป็นกองแห่งขันธ์ ดูให้รู้ความสืบต่อแห่งอายตนะ ดูให้รู้ความว่างเปล่าของธาตุ ดูให้รู้ความเป็นสิ่งบีบคั้นแห่งทุกข์ ดูให้รู้ความเป็นเหตุเกิดแห่งสมุทัย ดูให้รู้ความสงัดจากทุกข์แห่งนิโรธ และดูให้รู้การเห็นแจ้งแห่งมรรค

ธีรปัญโญ





ในประสบการณ์ ● พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล

ประสบการณ์สอบสนามบาลี ๕

ทุกภาษามีไว้เพื่อการสื่อสารทั้งสิ้น สำหรับภาษาบาลีนั้น มีไว้เพื่อการสื่อสารเรียนรู้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เพื่อให้เข้าใจได้อย่างถูกต้อง และเข้าถึงความหมายที่เป็นพุทธประสงค์จะกล่าวถึง

การเรียนรู้ภาษาบาลี นอกจากจะมีประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจพระธรรมวินัยได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นการจรรโลงรักษา สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้มีปรากฏอยู่ในโลกนานเท่านาน อันจะเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชาวโลก ผู้มีบุญมีกุศล มีปัจจัยที่ดีๆ ที่ตนสั่งสมมาทำให้เป็นผู้มีความพร้อมและพัฒนาตนมาจากอดีตตามลำดับ

คำจำกัดความสำหรับภาษาบาลี ต้องกล่าวสั้นๆ ว่า **"ภาษาบาลี คือภาษาแห่งพุทธธรรม"**

ที่น่าตั้งข้อสังเกตเป็นอย่างมาก ก็คือว่า เหตุใดคนในสมัยก่อนๆ จึงมีความรู้ทางด้านภาษาบาลีกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งสามารถดูได้จากตำราทางพระพุทธศาสนา ที่โบราณาจารย์ได้ทำการรจนากันไว้ด้วยภาษาบาลี อันมีเป็นจำนวนมากมายมหาศาล ชี้ให้เห็นว่า คนในสมัยก่อน มีความชำนาญในการใช้ภาษาบาลีเป็นพิเศษ

และอีกประการหนึ่งก็คือว่า ทำไมท่านเหล่านั้นจึงต้องรจนาตำราทางด้านพระพุทธศาสนาเป็นภาษาบาลีกันด้วย ครั้นจะสันนิษฐานว่า เนื่องจากในยุคนั้นมีแต่ภาษาบาลีเพียงภาษาเดียว ไม่มีภาษาอื่น ก็คงเป็นไปไม่ได้

คำถามต่อมาก็คือ เหตุไฉนจึงเลือกใช้ภาษาบาลี ในการรจนาตำราคัมภีร์ต่างๆ อันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เนื่องจากเป็นตำรา เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมพระธรรมและพระวินัย อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เพียงแค่เห็นคำถามก็เป็นอะไรที่น่าฉุกคิดและน่าพิจารณาเป็นอย่างมากแล้ว

ที่มาภาพ : อ.จำรูญ ธรรมดา เป็นฆราวาสคนเดียวของไทย ที่จบการศึกษาระดับธัมมาจริยะ ที่เมียนมา เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘

การบันทึกพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ด้วยภาษาบาลีนั้น ก็เปรียบเสมือนการเก็บดอกไม้อันสวยสดงดงาม เพรียบพร้อมไปด้วยสีและกลิ่นเป็นต้น มาร้อยเป็นพวงมาลามาลัย มิให้กระจัดกระจายตกหล่นสูญหายไปในที่ต่างๆ ให้มาอยู่ในที่เดียวกันอย่างเป็นหมวดเป็นหมู่ เป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นสัดเป็นส่วน สามารถจะนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเรียนรู้ค้นคว้าอ้างอิงต่อไปได้เป็นอย่างดี

อย่างที่เคยบอกไปแล้วว่า ภาษาบาลีเป็นภาษาที่รัดกุม หรือจุนัยความหมายได้ดีเป็นเลิศเหนือภาษาอื่นใดที่มีใช้อยู่ในปัจจุบัน หากบันทึกพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยภาษาอื่นๆ ที่ไม่ใช่ภาษาบาลีอย่างที่ปรากฏ คาดว่า พระธรรมของพระพุทธเจ้าคงไม่มีอายุยืนยาวนานมาให้พวกเราได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้ได้จนถึงทุกวันนี้เป็นอย่างแน่

อีกทั้งทางด้านความหมายที่ถูกต้องสมบูรณ์อันจะทำให้ผู้ศึกษาเข้าถึงจุดความหมายที่ตรงตามพุทธประสงค์นั้น ก็คงเป็นเรื่องที่ยากตามมาอีกเช่นกัน

ในสมัยที่อาตมาเรียนภาษาบาลีอยู่ ทั้งที่วัดท่ามะโอ วัดมหาธาตุฯ และวัดติปิฏกมหาคันธาโหย่ง เมืองร่างกุ้ง ก็ตาม แทบจะไม่เคยคิดเลยว่าทำไมเราต้องเรียนบาลี เราเรียนบาลีไปทำไม แต่ก็เรียนไปด้วยความเต็มใจและตั้งใจเรียนมาโดยตลอด มาถึงปัจจุบันทำให้มองเห็นความจำเป็นและความสำคัญของภาษาบาลีมากขึ้นเป็นลำดับจนถึงขั้นต้องเน้นเป็นภาษาเอกทางการเรียนรู้

ภาษาบาลีแต่ละคำ สามารถให้คำตอบให้ความกระจ่างทางด้านธรรมะแก่เราได้ทั้งหมดทุกปัญหา แต่ทั้งนี้ ทางผู้สื่อสารออกไปและผู้รับการถ่ายทอดสื่อสารจำต้องมีความรู้ทางด้านภาษาบาลีเป็นพื้นฐานมาพอสมควร จึงจะสื่อสารกันได้เกิดประโยชน์อย่างสมบูรณ์ หมายความว่า ตัวส่งคลื่น กับตัวรับสัญญาณคลื่น จะต้องรับส่งสัญญาณกันได้ สัญญาณจึงจะปรากฏ หรือใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลดี

จะยกตัวอย่างคำบาลีคำหนึ่งมานำเสนอให้เห็นถึงความชัดคม สมกับที่เป็นภาษาที่พระพุทธเจ้าเลือกใช้ในการเผยแผ่พระธรรม ก็คือ คำว่า ***พาล*** ที่แปลเป็นภาษาไทยใช้คำว่า ***คนพาล***

ทางผู้ชำนาญการทางด้านหลักของภาษาบาลี หรือ *สทฺทสตฺถวิทูบุคคล* ได้เท้าความถึงที่มาแห่งความหมายของคำนี้ไว้ว่า *ทฺเว อนตฺเถ ลาติ คณฺหาตีติ พาโล* มีใจความว่า ผู้ใด ถือเอา หรือกระทำความเสื่อมเสีย ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าทั้งสองภพสองชาติ ผู้นั้นเป็นคนพาล

ที่มีความหมายออกมาในลักษณะนี้ ก็เพราะว่า คำว่า พาล นี้ มาจากรากศัพท์เดิม ว่า *ทฺวิ + ลา* มีการเปลี่ยนแปลงตัวอักษร จาก *ทฺวิ* ไปเป็น *พา* เป็นต้น

และอีกคำหนึ่งที่ทุกท่านคุ้นเคย แต่อาจจะละเลยประเด็นความหมายไป ก็คือคำว่า *ปุถุชฺชน* ที่แปลเป็นไทยแบบทับศัพท์เดิม ว่า *ปุถุชน* ซึ่งมีการแสดงถึงที่มาแห่งความหมาย หรือวจนัตถะวิคคหะ ว่า *ปุถุ กิเลเส ชเนตีติ ปุถุชฺชโน* แปลว่า ผู้ใด ทำให้กิเลสเกิดขึ้นได้เป็นจำนวนมากมายก่ายกอง ผู้นั้น เรียกว่า เป็นปุถุชน และมีรากศัพท์เดิมมาจากคำว่า *ปุถุ + ชน* เป็นต้น ...นี่เป็นตัวอย่าง

รู้บาลีแล้ว จะรู้สิ่งดีๆ อยู่เรื่อยๆ จึงควรเป็นผู้หนึ่ง ที่มีความรู้ความเข้าใจภาษาบาลีให้จงได้



หน้าต่างบาลี ตอนที่ ๕

เรื่อง ภาษาบาลีในภาษาไทย

พระมหาสมปอง มุทิโต

สุปภาตํ โว

อรุณสวัสดิ์ นักศึกษาบาลีใหญ่และพระไตรปิฎกทุกท่าน

หลายคนบอกว่า ***"ภาษาบาลี ยาก"*** ผู้ที่ยังไม่เคยศึกษาอาจคิดว่า ใช่ ยากจริงๆ เพราะไม่ใช่ภาษาที่เราคุ้นเคย ไม่ใช่ภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ผู้ที่เคยได้เรียนมาบ้าง จะเห็นว่า ภาษาบาลีเป็นภาษาที่มีอยู่ในภาษาไทยมากกว่าภาษาอื่น หมายความว่า ภาษาไทยเอาภาษาบาลีมาใช้มากมาย ตั้งแต่คำราชาศัพท์ลงมาถึงภาษาพื้นบ้านทั่วไป เช่น

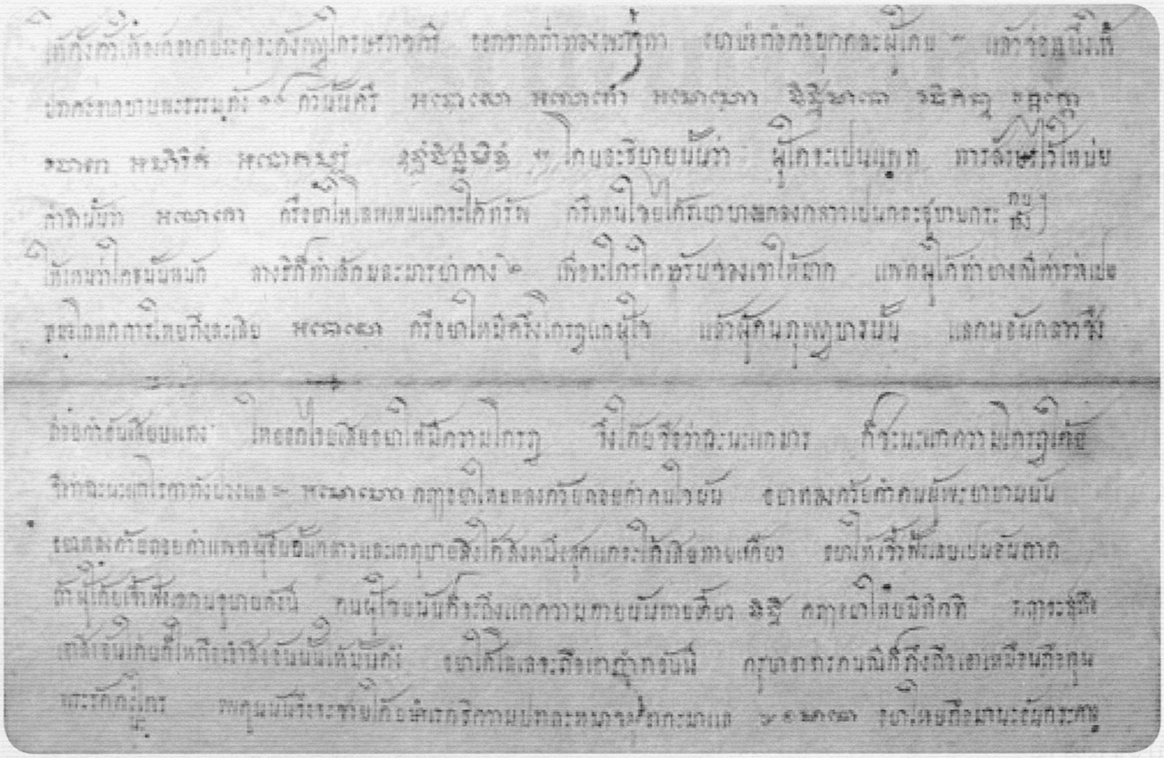
ตัวอย่างคำราชาศัพท์

พระเนตร พระกรรณ พระนาสิก พระชิวหา พระโอษฐ์ พระวรกาย พระหทัย พระหัตถ์ พระบาท พระนลาฏ เป็นต้น

ตัวอย่างคำศัพท์ทั่วไป

กรกฎาคม กาล กังขา กิเลส กริยา กิริยา กิตติ กีฬา กุมาร เกตุ กรรม เขต ขณะ คิมหันต์ คงคา คมนาคม คีรี คารวะ คุณ ฆาตกรรม จราจร จลาจล จริต จักษุ จิต จุฬา โจร เจดีย์ จุติ ฉายา ฉิมพลี ชน มหาชน ญาติ

ตัณหา ดิถี ดารา ดุริยะ เดชะ ทัณฑ์ ทัพพี ทิฏฐิ เทพ โทษ โทสะ นัย นัยน์ นาฬิกา นิพพาน ปฏิทิน ปฏิบัติ ปฐพี ปกติ ปฏิปักษ์ ปรปักษ์ ปัจจุบัน ปัญหา ปัญญา ปัจจัย บรม บาทวิถี บุคคล บัลลังก์ บาป บุญ บุปผา บุรุษ โบกขรณี ปฐม ปัญหา ไปยาล พยัคฆ์ พรหม พลี พาล พิกล พิการ โพธิ์ ภัตตา ภัย ภิกขุ ภริยา ภาค มงคล มรรคา มาฆบูชา มาร มาลา มาส มหันต์ มัจจุราช มัจฉา มัชฌิม มัสสุ มิตร มิจฉา มเหสี มิตร มุสา มูล เมตตา โมหะ



ยาน ยุคล รถ ราคะ ราชา รัตนะ ราคะ รูป โรค ลิขิต เลขา โลก โลภ โลหะ โลหิต วัตถุ วัย วิกาล วิชา วิญญาณ วิตถาร วิริยะ วิสาขะ วิสุทธิ์ วิบัติ วุฒิ เวลา เวร สงกา สามเณร สังข์ สงฆ์ สนธิ สูญ สิริ สีสะ (ศีรษะ) สันติ สัญญาณ เสมหะ สัจจะ สติ สัมพันธ์ สมบัติ สมมติ โสตถิ โสมนัส หาย หายนะ

อดีต อนาคต อนิจจา อริ อัคคี อัจฉรา อัจฉริยะ อัชฌาสัย อันธพาล อาคม อายุ อาราธนา อาสาฬหะ อิจฉา อิทธิ อิตถี อุตสาหะ อุบล โอกาส โอวาท โอฬาร โอรส อนธการ

ตามตัวอย่างนี้ จะเห็นได้ว่า เรารู้จักภาษาบาลีมาตั้งแต่เกิด รู้จักแบบโวหารบัญญัติ แต่ยังรู้ไม่ลึกถึงสภาวะ ลักษณะ อาการ ของคำศัพท์เหล่านี้

การเรียนภาษาบาลี จึงเป็นการเรียนให้รู้ลึกรู้จริง รู้ถูกสภาวะลักษณะของคำบัญญัติเหล่านี้นั่นเอง เช่น

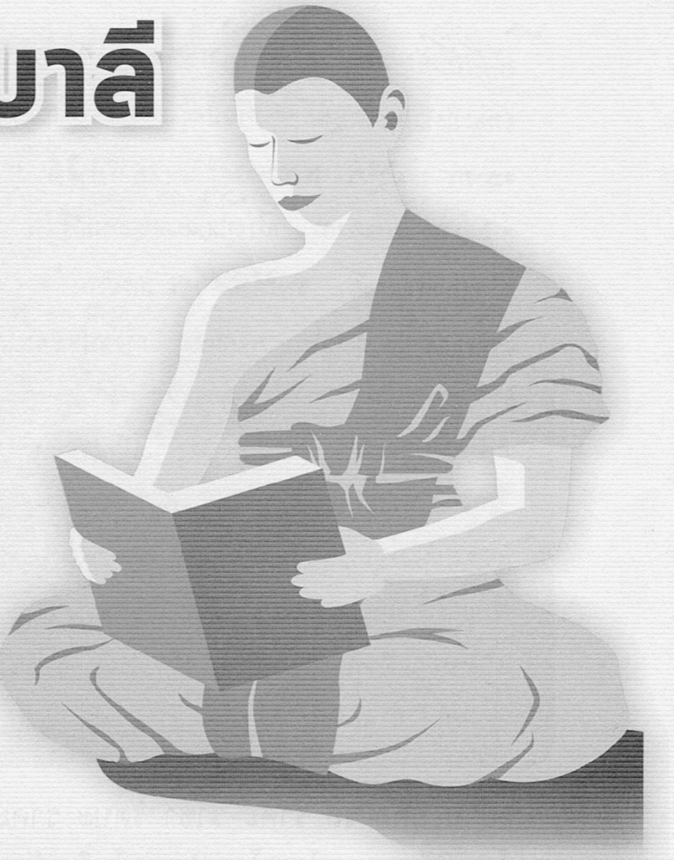
จราจร	*ทั้งไปทั้งมา*
ยาน	*เครื่องอำนวยสะดวกในการไป*
จิต	*สภาวะที่รับรู้*
บุญ	*กิริยาที่กระทำให้สะอาดและเต็ม*
อายุ	*ลักษณะที่ชีวิตยังดำเนินไปได้*
อิทธิ	*ความสำเร็จ เป็นต้น*

เอาละ วันนี้ขอกล่าวพอเป็นแนวทาง ช่วยให้การเรียนรู้ภาษาบาลีที่ยากยิ่งนั้น จะได้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น พอจะประคับประคองความอุตสาหะให้มุ่งมั่นไปสู่ปลายทางอันแจ่มแจ้งต่อไป สาธุ

สนทนาภาษาบาลี

ภาษาธรรม **ตอน ๕**

นายธรรมดา



๑. โภนฺโต ปาฬิมามกา สมโย ทานิ ปาฬิยา โสภนํ ปสฺสิตุํ

สวัสดีครับ มิตรรักแฟนบาลีทุกท่าน ได้เวลาออกมาชมความงามของภาษาบาลีแล้วครับ

๒. อิมสฺมึ โปตฺถเก ปุนปิ ยถาปุเร ตุมฺเห ปสฺสามิ

ฉบับนี้มาพบกับท่านทั้งหลายอีกเช่นเคย

๓. สพฺเพ สุขิตา โหนฺติ อโรคิกาติ ปจฺจาสีสามิ

ผมหวังว่าทุกท่านคงสุขสบายดีนะครับ

๔. สเจ ตุมฺเห อตฺตานํ ปิยํ ชานาถ ตํ สมฺมาว รกฺเขยฺยาถ

หากท่านทั้งหลายรักตนเอง ก็จงดูแลตนเองให้ดีนะครับ

๕. พุทฺธสฺส ภควโต สนฺติเก วสนฺเตน นาม วิสฺสฏฺฐอตฺตภาเวน ภวิตุํ น วฏฺฏติ.

ธรรมดาว่า บุคคลผู้อยู่ในบวรพุทธศาสนาไม่ควรที่จะอยู่อย่างปล่อยเวลาให้เสียไปโดยไร้ประโยชน์

๖. รตฺตินฺทิวํ หิ มงฺคุลภตฺตา หุตฺวา เสยฺยสุขํ มิทฺธสุขมนุโภนฺตา ปมชฺชนฺติ

ผู้คนทั้งหลาย ต่างนอนเสวยสุข เป็นอาหารของตัวเรือด ทำตนประมาทตลอดเวลา

๗. คิลิตพลิสมจฺฉูปมา วา พทฺธวิหงฺคูปมา วา โหนฺติ

พวกเขาเป็นเหมือนกับปลาที่กลืนกินเบ็ด หรือไม่ก็เหมือนกับนกที่ติดข่าย

๘. ตวตฺถาย สมฺมาสมฺพุทฺโธ อุปฺปนฺโน.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเพื่อคุณ

๙. ทนฺเตภิทนฺตมาธาย, จิตฺตํ ปีเฬถ เจตสา ชิวฺหาย ตาลุมาหจฺจ, สนฺตาเปถ จ ภิกฺขโว.

“ลูกรักเอ๋ย เธอทั้งหลาย จงกัดฟันสู้ บดขยี้บาป ให้มอดไหม้เป็นจุณเถิด”

คำแปลข้อ ๙ แบบนิสสยะ

ภิกฺขโว ลูกรักทั้งหลายเอ๋ย, **ตุมฺเห** เธอทั้งหลาย, **ปีเฬถ** จงบดขยี้, **สนฺตาเปถ จ** และจงเผาให้สิ้นซาก **จิตฺตํ** ซึ่งจิตใจสันดานบาป, **เจตสา** ด้วยกุศลจิตที่ทรงพลัง, **อาธาย** โดยตั้งไว้แล้ว, **อภิทนฺตํ** ซึ่งฟันบน, **ทนฺเต** เหนือฟันล่าง, **ทนฺเตภิทนฺตมาธาย** กัดฟันสู้, **อาหจฺจ** ดุนไว้แล้ว, **ตาลุ** ซึ่งเพดานปาก, **ชิวฺหาย** ด้วยลิ้น (**ชิวฺหาย ตาลุ อาหจฺจ** อย่างกลั้นลมหายใจ) เถิด

คำแปลข้อ ๙ แบบสำนวนไทย

สู้ยิบตา ฟันต่อฟัน กัดฟันสู้ ฮึดสู้ วิ่งสู้ฟัด ฯลฯ

วิจารณ์

จากประโยคบาลีข้างต้น (๑-๙) นี้ ในเบื้องต้น ผู้รักบาลี ควรอ่านช้าๆ ซ้ำไปซ้ำมา หลายๆ รอบ ให้คล่องปากก่อน จากนั้น จึงค่อยๆ พิจารณา ความหมายและหลักการใช้ภาษา ควรสำเหนียก ไว้เสมอว่า *"บาฬีทุกคำ มีความหมาย เจอคำใด อย่านิ่งดูดาย จงขวนขวายทำความเข้าใจ"*

ดังนั้น ในประโยคแรก แม้จะดูเหมือนไม่มี อะไร แต่ก็อย่าได้มองข้าม คำว่า โภนฺโต และ ปาฬิมามกา

พูดง่ายๆ ก็คือ พยายามสืบค้นหาต้นตอที่มา อันเป็นรากเหง้าของสองคำนี้ให้ได้

(ซึ่งท่านทั้งหลายที่ได้ผ่านการเรียนหลัก ไวยากรณ์ มาอย่างถูกต้องแล้ว ก็น่าจะหาคำตอบ จากคัมภีร์ไวยากรณ์ได้โดยไม่ยาก)

ในภาษาบาลีนั้น โภนฺโต เป็นบท (คำ) ที่ ลงท้ายด้วย โย ปฐมาวิภัติ ทั้งในลิงคัตถะ (ปฐมา วิภัติไม่มีอรรถพิเศษ) และอาลปนะ (ร้องเรียก)

อาจสร้างคำ มาจาก ภวนฺต ศัพท์ + โย ปฐมา วิภัติ เมื่อ ภวนฺต กับ โย เจอกัน จะผูกพันให้ เป็นรูปเดียว ว่า "ภวนฺโต" แปลว่า แน่ะท่าน, นี่ ท่าน, ท่านครับ

(แต่สำหรับในที่นี่ เป็นคำที่ใส่เข้ามาไว้ข้าง หน้า ถ้า อาลปนะ ตัวจริง คือ ปาฬิมามกา)

ส่วน โภนฺโต เป็นเพียงคำ วิเสสนะ ของ ปาฬิ-มามกา

เราสามารถใช้ โภนฺโต ในเวลาที่ต้องการจะ เรียกคนอื่นๆ ด้วยการวางไว้ข้างหน้าคำอาลปนะ อื่นๆ ได้แทบทุกคำ เช่น โภนฺโต สมณา : แน่ะ พระ สมณะทั้งหลายเอ๋ย,พระคุณเจ้าทั้งหลายขอรับ โภนฺโต ปณฺฑิตา : แน่ะ นักปราชญ์ทั้งหลายเอ๋ย โภนฺโต สชฺชนา : เรียนท่านสาธุชนทั้งหลาย ดังนี้เป็นต้น

ส่วนคำว่า ปาฬิมามกา เป็นคำอาลปนะ

(ปาฬิมามก+โย, โย เป็น อา) ประกอบมา จากคำ ๒ คำ คือ ปาฬิ กับ มามกา

ปาฬิ ในที่นี้ หมายเอาแค่ภาษาบาลี

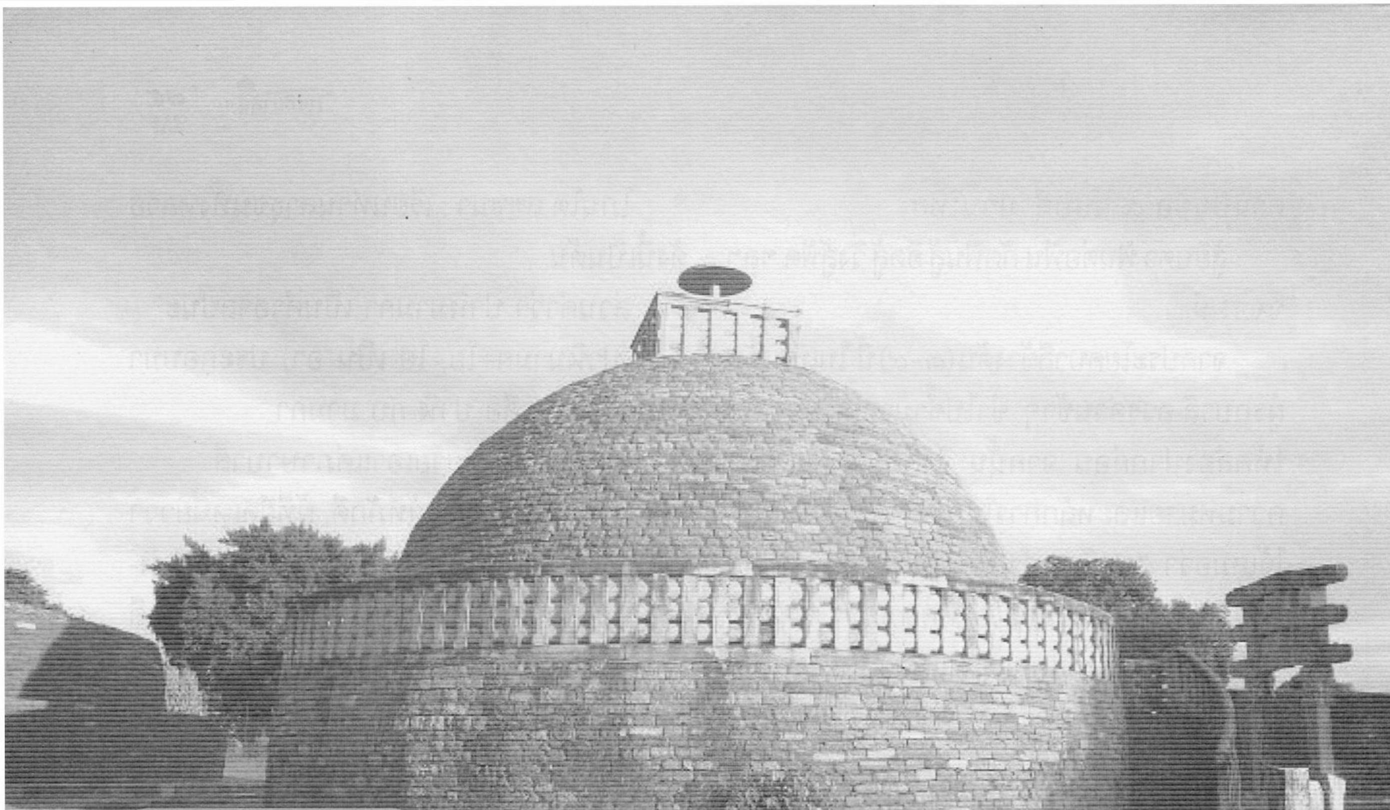
มามกะ หมายถึง ผู้ที่ภักดี, ผู้ที่ยึดเหนี่ยวว่า เป็นของตน พูดง่ายๆ ก็คือ ผู้ที่ชื่นชอบ ปาฬิ-มามกะ จึงแปลว่า ผู้ที่ชื่นชอบในภาษาบาลี หรือที่นิยมเรียกกันในภาษาปัจจุบันว่า "ปาฬิ-เลิฟเวอร์" นั่นเอง เทียบได้กับคำว่า พุทธมามกะ ผู้ที่นับถือพระพุทธเจ้า ซึ่งหมายถึง ชาวพุทธ หรือพุทธศาสนิกชน นั่นเอง

เมื่อนำเอา โภนฺโต มาใช้คู่กับ ปาฬิมามกา เป็น โภนฺโต ปาฬิมามกา ก็จะสามารถสื่อความ หมายว่า

เรียนท่านผู้ที่ชื่นชอบภาษาบาลีทั้งหลาย ทราบ นิยมใช้ขึ้นต้นในเวลากล่าวเริ่มต้น ปาฐกถา กล่าวสุนทรพจน์ เป็นต้น ในทางไวยากรณ์ เรียกว่า "อาลปนะ"

ท่านผู้อ่านที่รักทุกท่าน การฝึกบาลีนั้น จำเป็นต้องไปทีละก้าว ไม่ควรเรียนด้วยจิตที่เป็น ความโลภ อยากเรียนไปทุกวิชา จนไม่สามารถ ทรงจำอะไรได้ เหมือนกับคนเป็นใบ้ที่นอนฝัน พอตื่นมาก็ไม่สามารถเล่าให้คนอื่นฟังได้ หรือ เปรียบเหมือนคนไม่มีทรัพย์จะหยิบไปใช้สอย ก็ไม่ได้ ฉันใด

การเรียนภาษาบาลี ถ้าเรียนไม่ดี ทรงจำไม่ได้ ก็เปรียบเหมือนคนไม่มีทรัพย์ นำออกมาใช้ ไม่ได้เพราะไม่มี ผู้ศึกษาบาลีทั้งหลายครับ จงทำภาษาบาลีให้เป็นทรัพย์แล้วนำมาใช้ได้ตาม ต้องการกันนะครับ แล้วพบกันฉบับหน้า ขอให้ ทุกท่านโชคดี สวัสดีครับ



มองเทศ-มองไทย

วิเทศทัยย์

พระสังฆมิตตาเถรี
มารดรแห่งภิกษุณีสงฆ์ลังกา (๒)

ตอนนี้เรามาพูดถึงประวัติความเป็นมาของพระสังฆมิตตาเถรี บอกไว้ก่อนว่าเป็นเรื่องหนักพอสมควร เตรียมยาแก้ปวดไว้เลย หากเม็ดเดียวเอาไม่อยู่ ก็แนะนำให้วางหนังสือก่อนพอผ่อนคลาย แล้วค่อยกลับมาอ่านต่อ แต่หากอ่านแล้วอาการกำเริบ แนะนำให้ทาน ทัมใจ!!!

พระสังฆมิตตาเถรีเป็นพระราชธิดาของพระเจ้าอโศกมหาราช กับพระนางเวทิสามหาเทวี หลักฐานระบุว่าพระราชมารดานั้น เป็นธิดาของมหาเศรษฐีแห่งเมืองเวทิสา ซึ่งไม่ไกลจากกรุงอุชเชนีของแคว้นอวันตีมากนัก ว่ากันว่าตระกูลของพระนางเวทิสามหาเทวีนั้น สืบเชื้อสายมาจากศากยวงศ์เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าของชาวเรา ได้พากันหลบหนีราชภัยจากพระเจ้าวิฑูฑภะแห่งแคว้นโกศล ซึ่งสมัยนั้นพระองค์โปรดให้เข่นฆ่าศากยวงศ์จนแทบจะสูญสิ้นวงศ์

ไม่รู้แน่ชัดว่า พระเจ้าวิฑูฑภะทรงอาฆาตพยาบาทศากยวงศ์เพราะเรื่องอะไร ? ทราบแต่เพียงว่าสมัยเป็นพระกุมารพระองค์ถูกพวกศากยวงศ์หมิ่นพระเกียรติ เท็จจริงอย่างไร ไม่ทราบแต่ทัศนะของผู้เขียนอยากจะฟันธงว่าน่าจะเป็นเรื่องการเมือง แต่ยกเรื่องการหมิ่นพระเกียรติมาเป็นข้ออ้างเท่านั้น ท่านใดต้องการข้อมูลมากกว่านี้คงต้องตามสืบหาอ่านเอาเอง

ว่ากันว่าพระเจ้าอโศกผู้เป็นพระราชบิดาพบรักพระนางเวทิสามหาเทวี สมัยที่พระองค์เป็นข้าหลวงปกครองแคว้นอวันตี บางตำราบอกว่าตอนนั้นพระองค์เป็นถึงพระมหาอุปราช ได้รับ

ความไว้วางพระราชหฤทัยจากพระราชบิดาพินทุสาร ตรงนี้เห็นจะไม่เป็นจริง เพราะพระราชบิดาทรงรักใคร่สิเน่หาพระราชโอรสอีกพระองค์หนึ่ง การส่งเจ้าชายอโศกมาปกครองแคว้นอวันตีก็ด้วยเหตุผลว่าต้องการให้อยู่ไกลตา และห่างจากศูนย์กลางของอำนาจ

พูดภาษาผู้ทรงเกียรติในสภา คือตัดสิทธิ์ทางการเมือง

เจ้าชายอโศกน่าจะเข้าพิธีสยุมพรกับพระนางเวทิสามหาเทวีเป็นคนแรก สังเกตได้จาก แม้พระราชวังของพระองค์จะอยู่ในกรุงอุชเชนี แต่ก็ทรงอนุญาตให้พระมเหสีอยู่เมืองเวทิสาเช่นเดิม ตรงนี้มิใช่ตามใจพระมเหสีจนเกินควร แต่เชื่อว่าน่าจะเป็นเพราะพระนางเวทิสาสร้างวัดขนาดใหญ่บริเวณเมืองเวทิสา ว่ากันว่าวัตรปฏิบัติของพระนาง มิได้แตกต่างจากนางวิสาขามหาอุบาสิกาแต่อย่างใด กล่าวคือถวายความอุปถัมภ์พระสงฆ์ ทุกสิ่งอย่างมิให้ขาดตกบกพร่อง จนพระสงฆ์ต่างขนานนามอารามแห่งนี้ว่า *เจติยวิหาร* หมายความว่า *วัดบันดาลได้ทุกสิ่งอย่างตามใจปรารถนา* พระเณรจะขออะไรก็ไม่ปฏิเสธ

หากเป็นปัจจุบันนี้ พระนางเวทิสาน่าจะติดตั้ง wifi ด้วย เพราะพระเณรติดกันงอมแงม

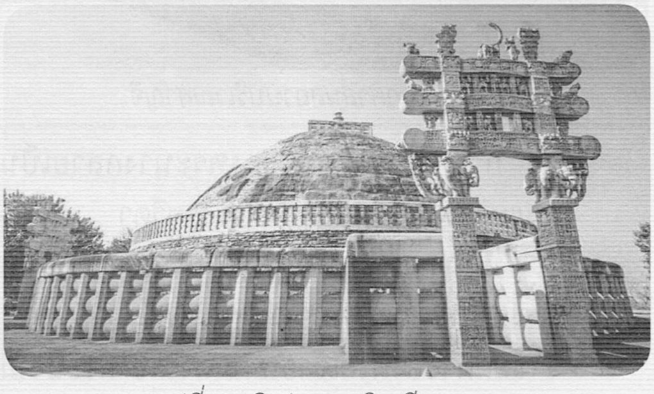
แทรกตรงนี้นิดว่า ธรรมเนียมสมัยก่อนการสร้างหรือบูรณปฏิสังขรณ์อารามวิหาร ล้วนเป็นหน้าที่ของฆราวาส พระสงฆ์เป็นเพียงผู้อาศัยเท่านั้น ส่วนใหญ่จะประจำอยู่เป็นหลักแหล่งเฉพาะช่วงเข้าพรรษา

ครั้นปวารณาออกพรรษาแล้ว แต่ละรูปก็เดินตามหาครูอาจารย์ของตน หรือพระเถราจารย์ผู้สามารถแสดงอรรถ แสดงธรรม นัยว่าเพื่อต้องการพัฒนาภูมิปัญญาจนถึงขั้นบรรลุธรรมชั้นสูง ด้วยเหตุนั้น ฆราวาสท่านใดผู้เป็นเจ้าของอารามวิหาร หากปรารถนาให้พระสงฆ์อยู่ประจำวัดเป็นนิตย์ จำเป็นต้องหาวิธีการนิมนต์พระเถราจารย์ผู้ใหญ่ให้อยู่ประจำวัดตน หากทำเช่นนี้ได้นอกจากเป็นที่นับหน้าถือตาของชาวเมืองแล้ว พระมหากษัตริย์ยังให้ความสำคัญด้วยความเคารพเสมออำมาตย์ผู้ใหญ่

แต่บ้านเรามอบภารธุระให้พระสงฆ์ดูแล จึงเป็นที่มาของคำว่า "สมภาร" แปลว่า ผู้มีภาระเยอะ สมภารไปไหนนานก็ไม่ได้ เพราะโบสถ์คล้องคอ วิหารคล้องแขน ศาลาคล้องขา พอพลาดนิดเดียว เจ้าหน้าที่บ้านเมืองก็คล้องกุญแจมือเข้าคุก เรียกได้ว่า ยืนอยู่บนปากเหวกันทีเดียว

กลับมาว่าเรื่องพระสังฆมิตตาเถรีกันต่อ...

ครั้นต่อมาพระนางเวทิสามหาเทวี มีพระราชโอรส พระนามว่ามหินทกุมาร และพระราชธิดา พระนามว่าสังฆมิตตากุมารี หากวิเคราะห์พระนาม "มหินทกุมาร" เชื่อว่าเจ้าชายอโศกน่าจะขนานพระนามเอง เพราะมหินทะ หมายถึงพระอินทร์ผู้ทรงฤทธิ์ คาดว่าพระองค์คงปรารถนาให้ครองราชย์สืบต่อ หากพระองค์สวรรคตสิ้นแล้ว ส่วน "สังฆมิตตากุมารี" เห็นจะเป็นพระนางเวทิสามหาเทวีตั้งให้ เพราะสังฆมิตตา หมายถึง ผู้เป็นที่รักแห่งคณะสงฆ์ น่าจะหมาย



สถูปที่สาญจิ ประเทศอินเดีย

รวมทั้งภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์ สันนิษฐานว่าอาจเป็นเพราะสังฆมิตตากุมารีติดตามพระราชมารดาเข้าวัดเป็นประจำ จึงเป็นที่รู้จักคุ้นเคยและรักใคร่ของพระสงฆ์ทั้งอารามวิหาร

การเข้าวัดเป็นประจำเช่นนี้เอง กลายเป็นอุปนิสัยหนุนส่งให้พระสังฆมิตตาออกผนวช

หลักฐานกล่าวว่า ครั้นต่อมาพระเจ้าอโศกผู้เป็นพระราชบิดาได้เสวยราชสมบัติเป็นกษัตริย์เหนืออนุทวีปแล้ว พระมหินทกุมารและพระสังฆมิตตกุมารได้ติดตามพระราชบิดาไปพำนักอยู่ที่กรุงปาฏลีบุตรด้วย ส่วนพระนางเวทิสามหาเทวีตัดสินพระทัยอยู่บ้านเกิดเมืองนอน ไม่ยอมติดตามพระสวามีไปอยู่กรุงปาฏลีบุตร สันนิษฐานว่าพระนางอาจเห็นภัยภายในพระราชวังซึ่งแข่งขันกันสูง หรือเห็นว่าวรรณะตนไม่เหมาะสมกับพระราชสวามี หรือว่าอาจจะยินดีอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาอันเป็นดินแดนบ้านเกิด



ซากศาสนสถานบริเวณสาญจิ

การตัดสินพระทัยของพระนางกลายเป็นคุณแก่พระราชโอรสและพระราชธิดา

หลักฐานระบุว่า พระสังฆมิตตากุมารีนั้นทรงอภิเษกสมรสกับอัคคิพราหมณ์ ผู้เป็นพระราชนัดดาของพระเจ้าอโศกมหาราช พระนางมีพระราชโอรสพระองค์หนึ่ง พระนามว่าสุมนกุมาร ภายหลังต่อมาพระสวามีและพระราชโอรสได้เสด็จออกผนวชถวายชีวิตแด่พระพุทธศาสนา

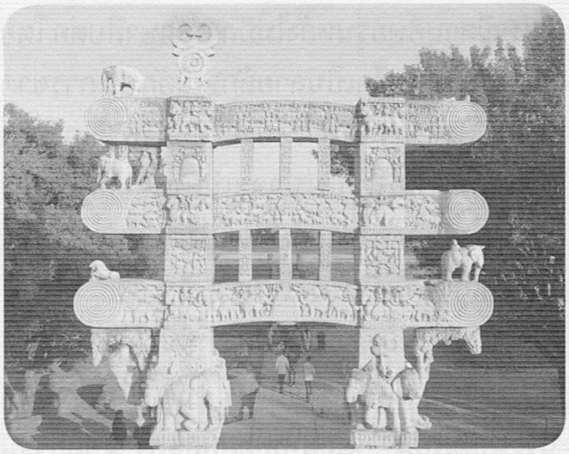
ปัญหาคือ พระสังฆมิตตากุมารีทรงอภิเษกสมรสตอนพระชนมายุเท่าไหร่ ?

ตำนานบอกว่า พระสังฆมิตตากุมารีออกผนวชตอนพระชนมายุได้ ๑๘ พรรษา และสุมนกุมารผู้เป็นพระราชโอรสออกผนวชเช่นเดียวกันตอนพระชนมายุได้ ๗ พรรษา หากหักลบกลบหน้าหลัง แสดงว่าพระสังฆมิตตากุมารีอภิเษกสมรสก่อนพระชนมายุได้ ๑๑ พรรษา ปัญหาชวนถามคือ เรื่องนี้มีความเป็นจริงมากน้อยเพียงไร หากเด็กสตรีจะมีบุตรตอนอายุ ๑๑ พรรษา ความสมเหตุสมผลย่อมเป็นเรื่องยากที่จะเชื่อได้

หลักฐานจากคัมภีร์มหาวงศ์ระบุว่า สมัยพระมหินทเถระเดินทางไปประกาศพระศาสนาที่เกาะลังกานั้น สุมนสามเณรร่วมเดินทางไปด้วยซึ่งขณะนั้นมีอายุเพียง ๗ พรรษา หลักฐานตรงนี้ยิ่งทำให้งุนงงสงสัยมากขึ้นไปอีก พระมหินทเถระผู้เดินทางไปศรีลังกาสมัยนั้น มีพระชนมายุได้ ๓๒ พรรษา พระสังฆมิตตากุมารี มีพระชนมายุน้อยกว่าพระเชษฐาธิราช ๒ พรรษา แสดงว่าพระสังฆมิตตากุมารีต้องมีพระประสูติกาลสุมนกุมารขณะมีพระชนมายุได้ ๒๕ พรรษา นั่นหมายความว่า พระสังฆมิตตากุมารีครองเพศบรรพชิตไปแล้ว ๖ พรรษา

ตอนนี้อนุญาตให้ทานยาแก้ปวดได้ !!!

เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความสบายใจเรามาวิเคราะห์กันก่อน บางทีอาจเกิดการสับสนของผู้บันทึกตำนาน เพราะแต่ละเล่มอาจจะบันทึกคนละที อีกทั้งการคัดลอกสืบต่อกันมาหลายต่อหลายครั้ง น่าจะมีบางส่วนตกหล่นไปบ้าง กลายเป็นปัญหาปลายเปิด ให้พวกเราคนรุ่นหลังตีความกันเอาเอง



ประตูทางเข้าสถูปสาญจิ

ผู้เขียนเห็นว่าพระสังฆมิตตากุมารีน่าจะมีพระประสูติกาลสุมนะราชโอรสตอนพระชนมายุ ๑๔ - ๑๖ พรรษา เพราะธรรมดา หัวใจของผู้เป็นมารดาย่อมอาลัยรักบุตรเป็นปกติวิสัย แม้จะแกร่งกล้าปานใดก็คงไม่กล้าทิ้งบุตรออกบวชขณะยังแบเบาะ ต่อเมื่อบุตรรู้เดียงสาแล้ว ผ่อนคลายจิตใจบ้างแล้ว จึงตัดสินใจออกบวช อีกทั้งมีผู้รับผิดชอบและไว้ใจได้แล้ว น่าจะเป็นเหตุผลอันสมควร จึงตัดสินใจออกบวช

การออกบวช ก็น่าจะมีเงื่อนงำอยู่พอควร !!!

หลักฐานฝ่ายพุทธเถรวาท ระบุว่า พระเจ้าอโศกผู้เป็นพระราชบิดา ศรัทธาต่อบวรพระพุทธศาสนายิ่งนัก จึงถวายความอุปถัมภ์ทุกสิ่งอย่าง แต่ครั้นสอบถามพระเถราจารย์ว่า พระองค์เป็นญาติกับพระพุทธศาสนาหรือยัง พระเถราจารย์ตอบว่า จะเป็นญาติกับพระพุทธศาสนาได้ ต้องให้บุตรธิดาออกบวชเท่านั้น จึงจะเรียกว่า เป็นศาสนทายาทอย่างแท้จริง

พระองค์จึงแนะนำให้พระมหินทกุมารและพระสังฆมิตตากุมารีออกผนวช เพื่อให้พระราชประสงค์ของพระองค์สมความปรารถนา ทั้งสองพระองค์ได้แสดงความยินดีออกผนวชโดยไม่ปฏิเสธแต่อย่างใด อ่านตามตัวอักษรก็ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะผู้บำเพ็ญบารมีมาครบถ้วนแล้ว ย่อมพร้อมที่จะออกบวชในบวรพุทธศาสนา

ยังก่อน !!! อย่าเพิ่งด่วนสรุป

หลักฐานฝ่ายมหายานมุ่งไปที่ความขัดแย้งระหว่างพระราชโอรสของพระเจ้าอโศกมหาราช ซึ่งเป็นธรรมดาของผู้มีพระมเหสีและสนมเป็นจำนวนมาก แต่ละกลุ่มก็มีขุมกำลังคอยสนับสนุนและรอคอยวันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พระเจ้าอโศกนั้น ทรงโปรดปรานพระอนุชาพระนามว่าติสสะมากกว่า ด้วยเหตุนั้น ทรงแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งพระมหาอุปราช พระราชภารกิจสำคัญล้วนมอบให้เจ้าชายติสสะเป็นผู้บริหารดูแล เสมือนต้องการให้เรียนรู้งานก่อนพระองค์จะสวรรคต

แต่ไม่นาน ฟ้าก็เปลี่ยนสี เมื่อเจ้าชายติสสะกราบทูลพระเจ้าอโศก ผู้เชษฐาธิราชขอออกผนวชในพระพุทธศาสนา หลักฐานฝ่ายมหายานมิได้ระบุว่าเป็นเพราะสาเหตุใด แต่ฝ่ายเถรวาทพรรณนา ไว้ว่า พระเจ้าอโศกโปรดให้เจ้าชายติสสะครองราชย์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ หากบริหารบ้านเมืองผิดพลาดจะประหารชีวิตเสีย ครั้นครบเจ็ดวัน เจ้าชายติสสะเห็นว่าเป็นเรื่องหนักอก เพราะเสี่ยงต่อการเสียชีวิต จึงกราบทูลลาออกผนวชเสีย และคราวเดียวกันนั้นเอง อัคคิพราหมณ์ ผู้เป็นพระสวามีของพระสังฆมิตตากุมารีก็ออกผนวชด้วยเช่นกัน



บริเวณวัดชีวกัมพวัน ใกล้เมืองราชคฤห์

ผู้อ่านเห็นอะไรเหมือนผู้เขียนหรือไม่ !!!

ผู้เขียนเชื่อว่าประเด็นตรงนี้น่าจะเป็นการแข่งขันทางการเมืองค่อนข้างรุนแรง เจ้าชายติสสะน่าจะพบกับแรงกดดันครั้งใหญ่ หากอยู่ไปเกรงจะเป็นภัยต่อชีวิต จึงตัดสินใจออกผนวชเสีย และพระเจ้าอโศกเอง คงไม่สามารถจัดการปัญหาได้ แม้จะทรงรักใคร่พระอนุชามากก็ตาม แต่คงเห็นว่าการออกผนวชน่าจะเป็นทางที่ดีกว่า จึงทรงอนุญาตตามความประสงค์ นอกจากนั้นแล้ว ข้าราชบริพารดังเช่นอัคคิพราหมณ์ ผู้เป็นพระสวามีของพระนางสังฆมิตตากุมารี ก็คงออกบวชเช่นกัน

ครั้นเจ้าชายติสสะออกผนวชแล้ว ภาระอันหนักอึ้ง น่าจะตกลงบนบ่าของเจ้าชายมหินทกุมาร และความรุนแรงคงไม่ต่างจากเจ้าชายติสสะ จึงเป็นเหตุให้เจ้าชายมหินทกุมารและพระนางสังฆมิตตากุมาร ขอราชานุญาตออกผนวชพร้อมกัน

การที่หลักฐานฝ่ายเถรวาทระบุเรื่องศาสนทายาท น่าจะหาทางออกด้วยการแปลงสารเสียจากเรื่องการเมืองอันร้อนแรง กลายเป็นเรื่องศาสนาอันอ่อนโยนเสีย เรื่องราวจึงสรุปจบลงตามที่เราเห็นกัน (อันนี้ผู้เขียนว่าเองเออเอง ผิดถูกอย่างไรว่ากันทีหลัง)

พระสังฆมิตตากุมารีออกผนวชตอนพระชนมายุ ๑๘ พรรษา ถือว่าไม่ครบตามพุทธบัญญัติ จึงบวชเป็นสิกขมานาเสียก่อน คราวนั้นมีพระธัมมปาลเถรีเป็นพระอุปัชฌาย์ และมีพระอายุปาลาเถรีเป็นพระอาจารย์ พำนักอยู่ในอารามภิกขุณีในกรุงปาฏลีบุตร ครั้นอุปสมบทไม่นานก็บรรลุพระอรหันต์พร้อมปฏิสัมภิทาและอภิญญา

ผู้เขียนอยากจะบอกว่าเหตุที่เรื่องราวของพระสังฆมิตตาเถรีมีกล่าวถึงน้อยนั้น เหตุเพราะภิกษุณีสานุศิษย์รุ่นหลังไม่มีการรักษาสืบต่อ โดยเฉพาะการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร การขาดหายไปดังกล่าว จึงทำให้ประวัติของพระเถรีขาดความสมบูรณ์โดยไม่น่าจะเกิดขึ้น เหตุเพราะคุณูปการของพระเถรีก็มิได้ยิ่งหย่อนกว่าพระมหินทเถระ ผู้เป็นพระเชษฐา

บางท่านอ้างว่า ภิกษุณีสงฆ์มิได้รับการอุปถัมภ์จากพระเจ้าอโศกเหมือนพระภิกษุสงฆ์ ประเด็นนี้เห็นว่าไม่สมเหตุสมผล เพราะหลักฐานในจารึกของพระเจ้าอโศกเอง ก็ระบุว่าการถวายความอุปถัมภ์แก่พระสงฆ์ ไม่มีความแตกต่างระหว่างภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์ เรื่องราวของพระสังฆมิตตาเถรีน่าจะมาจากสาเหตุการสืบทอดแน่นอน

ต่อมาพระสังฆมิตตาเถรีมีพรรษายุกาลมากขึ้น จึงได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าหมู่คณะสืบแทนอาจารย์ ด้วยความเป็นผู้นำเช่นนี้เอง เมื่อพระเจ้าอโศกทรงโปรดให้คัดเลือกภิกษุณีสงฆ์เดินทางไปประกอบพิธีอุปสมบทแก่สตรีลังกา พระสังฆมิตตาเถรีก็ยินดีเสนอตัวเองเป็นคนแรก หลักฐานมิได้บอกว่าพระเจ้าอโศกทรงมีความรู้สึกอย่างไร ต่อการตัดสินพระทัยของพระราชธิดา แต่การที่พระองค์เดินทางตามไปส่ง จนถึงเรือสำเภา และทรงลุยน้ำ จนพระราชธิดาลับสายพระเนตร น่าจะเป็นคำตอบได้ว่า ทรงห่วงพระราชธิดามากน้อยเพียงไร

(ตอนหน้ามาพูดถึงการสถาปนาภิกษุณีสงฆ์บนเกาะลังกา)


ด้านหลังสถูปสาญจิ



สมองพูด

สมองฉัน ทุกวันนี้ เหมือนขี้เลื่อย กระตุ้นเต้น จนเมื่อย แล้วเฉื่อยเฉา
เพราะขาด จิตตภาวนา จะบ้าเอา ไม่อัดด้วย ข้อมูลเน่า ก็เมายาฯ

สมองพุทธ

มา "นิ่ง" พุทธ หยุดกัน วันสองหน มอร์ "นิ่ง" ต้น ฝนฉันทะ ละตัณหา
อีฟ "นิ่ง" อาตาปี สติมา ก่อนนิทรา ฝึกปล่อยวาง ซะบ้างเอยฯ

ปปัญจา

